FREE

நலம்

It's a Health Magazine



autism
குடும்பங்களைக் கொல்லும் 'வியாதி'

வைரப்பல்
உடலுக்குறுதி தரும் உறுப்பு

I M H O Canada
நிவாரண பணிகள்

டக்-டிக்-டோஸ்
மூளைக்கு வேலை

கருவுற்ற தாய்
கரு உற்றதாய்



ஆண்: பாலியல்: அறிந்து கொள்ள வேண்டியவை.

கணவன் - மனைவிக்கு இடையே உள்ள அந்தரங்க விஷயங்கள் உணர்வு தொடர்பானவை. மனதை நெருக்கும் பிரச்னைகளுக்கு தீர்வை அளிக்கக் கூடியது பாலுறவு. பக்கம் 13

குறுக்கெழுத்து போட்டி பக்கம் 21



உயிர் வாழும் கவரி மான்கள்...

பக்கம் 08

மேலும் உள்ளே...

INTERNATIONAL MEDICAL HEALTH ORGANIZATION

IMHO CANADA

அனைத்துலக மருத்துவ அமைப்பு: கனடா உலகெங்குமுள்ள நலிவுற்ற சமூகங்களின் உடல் உள நல மேம்பாட்டை விருத்தி செய்யும் பொருட்டு உருவாக்கப்பட்ட நிறுவனமாகும். பக்கம் 32



பக்கம் 36

நோய்க் காரணியும் நோய் எதிர்ப்புக் காரணியும்

நோய் வந்தால் தானே மருந்து தேவை! நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ள வழிகளைக் கூறுவதே எமது நோக்கம். வந்தால் என்ன செய்யலாம் என்பது இரண்டாம் நிலையில் உள்ளது.


NOT
WITHOUT A LIFE INSURANCE POLICY FUTURE IS ^ FRIENDLY
KenKirupa
Insurance Agent
உங்கள் அனைத்து ஆயுட் காப்புறுதி தேவைகளுக்கும்
Uland Insurance Inc, 759 Warden Ave, Scarborough, ON 416.830.8191

நலம்
It's a Health Magazine
Vol-1
January - 2010

வெளியீட்டாளர் - Publishers:

மறுமொழி ஊடக வலையம்
Marumoli Media Network

பதிப்பாளர் - Publisher:

Tam Sivathasan

ஆசிரியர் - Editor:

போல் சந்தியாப்பிள்ளை
Paul Chantiapillai

வரைகலை கருத்துரை - Graphic Consultant:

சுகந்தன் தவராஜசிங்கம்
Sugnathan Thavarajasingam

வரைகலை - Graphic Design:

சந்துரு துரைராசா
Santhuru Thurairasa

தொடர்புக்கு - Contact:

416 759 1818

'Nalam'
It's a health magazine
1345 Morningside Ave, # 9
Toronto, ON M1B 5K3
Canada.

namathunalam@gmail.com
www.nalamonline.com

ஆசிரியர் பக்கம்

'நலம்' நாடுவதும் அஃதே

இன்னுமொரு சஞ்சிகை. எமது திருப்திக்காக வெளியிடுகிறோம். உங்களையும் திருப்திப்படுத்துமேயானால் அது எமக்கு வெற்றி.

உடலும் மனமும் வெளுத்துப்போன சமூகமாக நாங்கள் இருக்கிறோம். மருத்துவ மனைகள் மருத்துவர் அலுவலகங்கள் மருந்தகங்கள் என்று நமது சமூகம் முண்டியடித்துக்கொண்டு போகின்ற காலம் இது. ஏதாவது எமது பங்கிற்கு செய்யலாமென்றால் இதுவே இப்போதைக்கு இயலுமானதாக இருந்தது.

எமது உடலை எமது மனதால் அறிய முடியாவிட்டால் வேறெவராலும் அது முடியாது. அறிகுறிகள் உடலின் அழுகுரல்கள். எம்மைத் தாண்டியே அது மருத்துவரை அடைய முடியும். அவற்றை அறிந்துகொள்ளும் பிரக்ஞையை வளர்த்துக்கொள்ள முடியுமானால் மருத்துவர் கடமை இலகுவானதாகிவிடும். 'நலம்' அதற்கு உதவி செய்யும்.

வாசியுங்கள். கருத்தக்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

பல மருத்துவர்கள் எமக்கு ஆலோசனை தருகிறார்கள். அவ்வப்போது அவர்களது கட்டுரைகளும் நேர்காணல்களும் வரும். உங்களுக்கு ஏதாவது கேள்விகள் இருப்பின் அவற்றிற்கான பதில்களைத்தர இம் மருத்துவர்கள் முயல்வார்கள்.

எல்லாம் ஒரு முயற்சிதானே!

பலன் தரின் அதைப் பகிர்ந்து கொள்வோம்.

நன்றிகள்

த.சிவதாசன்
பதிப்பாசிரியர்
ஆசிரியர் குழு சார்பாக...

நீங்கள் புகை பிடிப்பவரா?



உங்கள் எதிரி உங்களுக்குள்ளே!

புகை பிடிப்பது ஒரு சமூகக் குற்றம் சிகரெட். புகை யிலை சமூக அங்கீகாரம் பெற்ற பழக்கமாக காணப் படுகிறது. ஆனால் இது மிகவும் ஆபத்தான பழக்கம். புகைபிடிக் கும் பழக்கத்தால் 90% நுரையீரல் புற்று நோயால் மரணமும். 35% மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது.

புகைபிடிப்பதினால் ஏற்படும் தீமைகள்:

- புற்றுநோய் • இருதயநோய் • பக்க வாதம்
- பார்வை கோளாறு • நுரையீரல் பாதிப்பு

சில உண்மைகள்:

- புகை பிடிப்பவர்களை மட்டுமல்லாது அவர்கள் குடும்பத்தினரையும் இது மிகுதியான அளவில் பாதிக்கிறது.

- புகைப்பிடிப்பதில் பாதுகாப்பான அளவு என்பது ஒன்று இல்லை.

இத்தனை நாள் பிடித்து விட்டோம் இனி என்ன செய்வது என்று யோசிக்கின்றீர்களா?

புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்தியவுடன்...

20 நிமிடங்களில் உங்கள் இரத்த அழுத்தம், நாடித்துடிப்பு சீராகிறது.

8 மணி நேரத்தில் பிராண வாயுவின் அளவு உடலில் சமநிலையடைந்து மாரடைப்பு வரும் அபாயம் குறை கிறது

24 மணி நேரத்திற்குள் கார்பன் மொனொக்சைற் நம் உடலை விட்டு வெளியேறுகிறது நுரையீரலிருந்து சளி மற்றும் இதர கழிவுகள் வெளியேறத் தொடங்கு கின்றன

48 மணி நேரத்திற்குள் நிகோடின் நம் உடலை விட்டு வெளியேறிவிடும் ருசி-நுகரும் திறன் அதிகரிக்கிறது. சுவாசம் சுலபமாகிறது சக்தி அதிகரிக்கிறது

2 முதல் 12 வாரங்களில் இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது

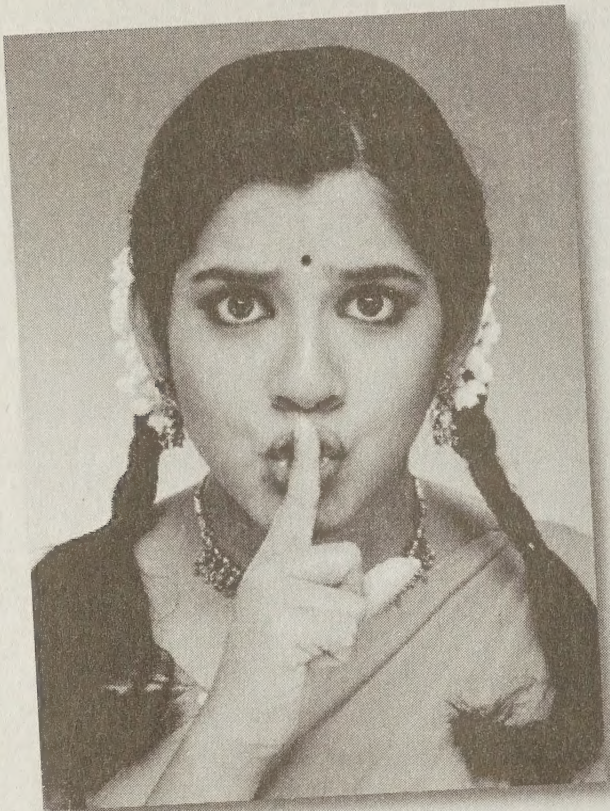
3 முதல் 9 மாதங்களில் சுவாசக் கோளாறு, இருமல் போன்றவை நீங்குகின்றன.

மொத்த நுரையீரல் செயல்பாடுகள் 5%ருந்து 10% அதிகரிக்கிறது

5 வருடங்களுக்கு பின் இருதய நோய்க்கான வாய்ப்பு பாதியாக குறைகிறது

10 வருடங்களுக்கு பின் நுரையீரல் புற்று நோய்க்கான வாய்ப்பு 50% குறைகிறது

இருதய நோய்க்கான வாய்ப்பு 100% குறைந்து முழு ஆரோக்கிய நிலை அடைகிறது.



என்றும் இளமை இனிக்க...

அன்றாடச் செயல்களைத் திட்டமிட்டுச் செயலாற்றும் நிலையில், நீங்கள் நினைத்தபடி எல்லாம் நடக்கும். அதேபோன்று வாழ்க்கையை இளமையிலேயே திட்டமிடுவதன் மூலம் நிம்மதியான ஆயுள் பயணத்தை நீங்கள் வகுத்துக் கொள்ள முடியும்.

குறிப்பாக இன்றைய இளைஞர்கள் எல்லாவற்றிலும் வேகமாக இருப்பவர்கள். தகவல் தொழில்நுட்பத்தின் அசுர வளர்ச்சி காரணமாக, ஓட்டும் வாகனம் - சாப்பாடு - திருமணம் எல்லாவற்றிலும் அசுர வேகத்தில் முடிவு எடுக்கின்றனர்.

அனைவருக்கும் அவசியத் தேவையான பாலியல் பற்றி விவாதம் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. பாலியல் கல்வி என்ற பெயரை மாற்றி சுகாதாரக் கல்வி என்ற அடிப்படையில் எல்லாவற்றையும் மாணவர்களுக்கும் சொல்லித் தர வேண்டும் என்ற கருத்தும் உள்ளது.

மருத்துவ ரீதியாக பாலியல் கல்வி மிகவும் அவசியமானது. ஏனெனில் மருத்துவ அறிவியல் வளர்ந்துவிட்ட இக் காலத்தில், ஒரு வாலிபனும் இளம் பெண்ணும் ஏமாறாமல் - ஏமாற்றப்படாமல் - மூட நம்பிக்கையில் மூழ்கிவிடாமல் இருக்க பாலியல் கல்வி என்பது காலத்தின் கட்டாயம்.

அதைத் தங்கள் குழந்தைகளுக்க வழங்க பெற்றோர் முனைப்பு காட்ட வேண்டும். இங்கு வெளிநாடுகளில் பாடசாலைகளில் அது கிடைக்கும் என்று சும்மா இருப்பது தவறு. புல தவறான விளக்கங்கள் உலவுவதை இன்றும் இங்கும் காணலாம்.



பொடுகும் முகப்பருவும் "உடன்பிறவா சகோதரர்கள்"

பொடுகுப் பிரச்னை உள்ளோருக்கு பெரும்பாலும் முகப்பரு பிரச்னை இருக்கும். முகப்பரு பிரச்னை உள்ளோருக்கு பொடுகுப் பிரச்னை இருக்கும்.

மண்டை ஓட்டுத் தோலில் ஏற்படும் பொடுகுப் பிரச்னையை தலை முடிப் பிரச்னை என நினைக்காதீர்கள். பொடுகுப் பிரச்னையும் தோல் நோய்தான்.

பொடுகுப் பிரச்னை உள்ளோருக்கு பெரும்பாலும் முகப்பரு பிரச்னை இருக்கும். முகப்பரு பிரச்னை உள்ளோருக்கு பொடுகுப் பிரச்னை இருக்கும்.

பொடுகு இருந்தால் அலட்சியமாக இருக்காதீர்கள். ஏனெனில் பொடுகு காரணமாக உடல் முழுவதும் உள்ள தோலில் ஆங்காங்கே வெள்ளை நிறப் படலங்கள், கருப்புப் புள்ளிகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. ஃபங்கஸ் தொற்று காரணமாக பொடுகுப் பிரச்னை ஏற்படலாம். எனவே பொடுகுப் பிரச்னைக்கு சிகிச்சை செய்து கொள்வது அவசியம்.

முகப்பரு:

கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த உணவு காரணமாக மட்டும் முகப்பரு ஏற்படுவது இல்லை. உணவு மட்டுமின்றி பிற காரணங்களாலும் எந்த வயதிலும் முகப் பரு. முகப் பரு காரணமாக கரும் புள்ளிகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. பொதுவாக இளமைப் பருவத்தில் இளைஞர்களுக்கும் இளம் பெண்களுக்கும் முகப்பரு ஏற்படலாம்.

தோலின் பாகங்களான முடியின் வேர் மற்றும் அது தொடர்புடைய சுரப்பிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காரணமாக பக்டீரியா மூலம் முகப்பருக்கள் பெரும் பாலும் ஏற்படுகின்றன.

நிற ஒளி சிகிச்சை:

தோலில் அழற்சியுடன் கூடிய முகப் பருவை நீக்க நவீன ஒளிக் கதிர் சிகிச்சையை அளிக்க "ஐ-கிளியர்" என்ற கருவி உள்ளது. இந்த ஒளிக் கதிரில் தோலுக்கு தீமை விளைவிக்கும் புற ஊதாக் கதிர் (யு.வி.) கிடையாது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்த ஒளிக் கதிர் சிகிச்சை பாதுகாப்பானது. முகப்பருக்களை ஏற்படுத்தும் பாக்டீரியாவை ஒளிக்கதிர் அழித்து விடும். ஒரு முறை சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள 30 நிமிஷங்களே போதும். வலி இருக்காது. பாட்டு கேட்டுக் கொண்டே சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம். முகப்பரு பிரச்னைக்கு நிரந்தரமாக விடை கொடுத்து விடலாம்.



...உயிர் வாழும் கவரி மான்கள்

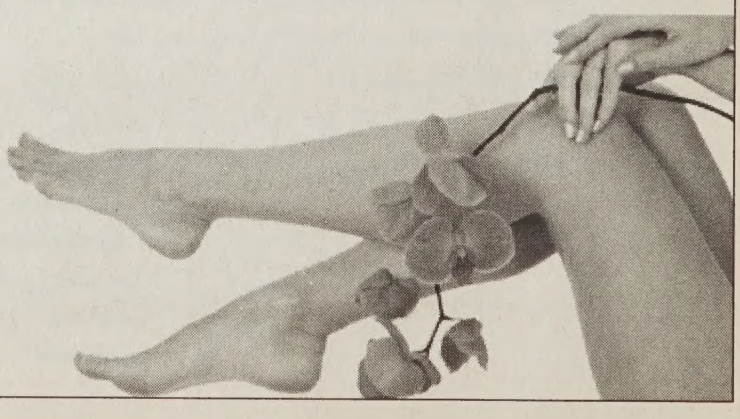
அவரவர் உடல் வாகைப்பொறுத்து பரம்பரை அலகைப் பொறுத்து உடலில் உரோமம் வளரும். பலர் இவற்றை சவரம் செய்து அகற்றுவர்.

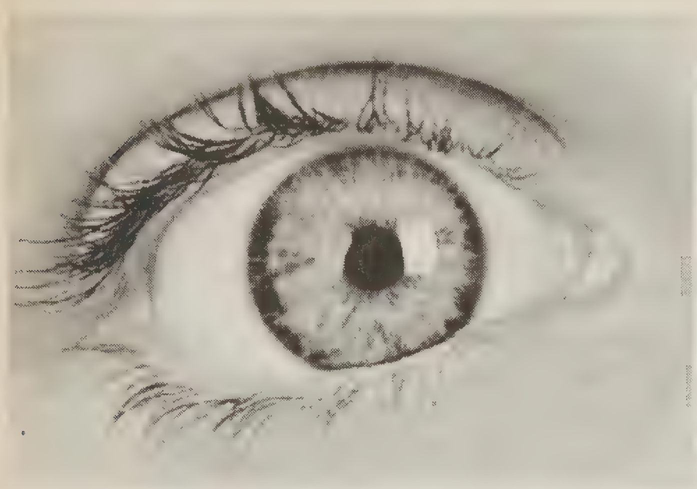
“வக்சிங”, “த்ரடிங்” முறையில் முடியை அகற்ற முயற்சி செய்வோரும் உண்டு. தேவையில்லாமல் முடி உள்ள இடத்தில் பசை போன்ற வேதிப் பொருளை தடவி அதன் மேல் மெல்லிய துணியை அணிவித்து தேவையற்ற முடியை அகற்றுவது "வக்சிங்" முறை. நூலைக் முடியில் கட்டி இழுத்து தேவையற்ற முடியை அகற்றுவது "த்ரடிங்" முறை.

பிளேடால் முடியை அகற்றுவது உள்பட மேலே சொன்ன முறைகளும் நல்லது அல்ல. ஏனெனில் மீண்டும் அந்த இடத்தில் முடி வளரத் தொடங்கும்.

நவீன லேசர் சிகிச்சை மூலம் தேவையற்ற இடத்தில் உள்ள முடியை அகற்றி உங்களது அழகை எளிதாகப் பராமரிக்கலாம். ஒளிக் கதிர்களைக் கொண்டு சில நிமிஷங்களில் அளிக்கப்படும் லேசர் சிகிச்சை பக்க விளைவுகள் இல்லாதது. வலி இருக்காது. மீண்டும் முடி வளராது. நிரந்தரத் தீர்வு கிடைக்கும். அவை அந்தக குறிப்பிட்ட இடத்தில் உள்ள முடி வளரும் வேர்களை அற்றுப் போகச் செய்கின்றன.

‘லேசர் சிகிச்சை செய்து கொண்டு பலன் அடையும் ஆண்கள், பிறரிடம் அதைச் சொல்லத் தயங்குவதில்லை. ஆனால், லேசர் சிகிச்சை மூலம் தேவையற்ற முடியை நீக்கிக் கொண்டு பலன் அடையும் பெண்கள், பிறரிடம் அதைச் சொல்வதில்லை. பெண்களும் தயக்கம் ஏதுமின்றி லேசர் சிகிச்சை மூலம் தாங்கள் அடைந்த பலனை மற்ற பெண்களிடம் சொல்ல வேண்டும்’





அருகில் உள்ள பொருள்களையோ அல்லது தொலைவில் உள்ள பொருள்களையோ கண்ணைச் சுருக்கி பார்க்கும் நிலை ஏற்படலாம்.

பார்வைக் குறைபாட்டுக்கு கண்ணாடி தேவைப்படாத லேசர் சிகிச்சை முறையே சிறந்தது.

இந்நிலையில் பார்வைக் குறைபாடு ஏற்படுவது ஏன், பார்வைக் குறைபாட்டின் வகைகள் - முக்கிய அறிகுறிகள் என்ன, லேசர் சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம், பார்வைக் குறைபாட்டுக்கு லாசிக் சிகிச்சை நிரந்தரத் தீர்வு அளிக்குமா? என்பவற்றை இங்கு பார்க்கலாம்.

பார்வைக் குறைபாடு ஏற்படுவது ஏன்?

நம் கண்கள் இயல்பாக நல்ல நிலையில் உள்ளபோது, கண்ணின் வெளிப்புறத்தில் உள்ள விழி வெண்படலம் ("கார்னியா") மூலம் ஒளி உள்ளே நுழைகிறது. விழி லென்ஸ் வழியாக ஊடுருவி, கண்ணின் பின்புறம் உள்ள விழித் திரையில் ("ரெட்டினா") பொருள்களின் பிம்பம் குவிகிறது. இது நடந்தால் எவ்விதப் பிரச்னயும் இல்லாமல் நம்மால் பார்க்க முடிகிறது.

பார்வை இயல்பாக இருக்க "கார்னியா" எனப்படும் விழி வெண்படலம், விழி விலலை, விழித் திரை ஆகியவற்றின் செயல்பாடுகள் முக்கியம். பொருள்களின் பிம்பம் கண்ணின் பின்புறம் உள்ள விழித் திரையில் ("ரெட்டினா") குவிவதில் பிரச்னை ஏற்படும்போது, பார்வை மங்கலாகத் தொடங்குகிறது. பார்வைக்குறைபாடு பிரச்னை ஆரம்பிக்கிறது.

பார்வைக் குறைபாட்டின் முக்கிய அறிகுறிகள் என்ன?

பார்வைக் குறைபாட்டுடன் கஷ்டப்பட்டு படிக்கும் நிலையிலோ அல்லது பொருள்களைத் தொடர்ந்து பார்க்கும் நிலையிலோ லேசாக கண்ணில் வலி ஏற்படலாம். ஒரு சிலருக்கு தலைவலி ஏற்படலாம். அருகில் உள்ள பொருள்களையோ அல்லது தொலைவில் உள்ள பொருள்களையோ கண்ணைச் சுருக்கி பார்க்கும் நிலை ஏற்படலாம்.

குழந்தைகளுக்கு பார்வைக் குறைபாடு உள்ள நிலையில் தொலைக்காட்சியை அருகில் சென்று பார்ப்பார்கள். வகுப்பறையில் கரும் பலகையில் ஆசிரியர் எழுதுவதை, தவறாக எழுதிக் கொண்டு வருவார்கள்.

பார்வைக் குறைபாட்டின் வகைகள் என்ன?

மொத்தம் நான்கு வகையான பார்வைக் குறைபாடுகள் உண்டு. 1. கிட்டப் பார்வை 2. தூரப் பார்வை 3. சமச்சீரற்ற பார்வை 4.வெள்ளெழுத்து

தொடர்ச்சி 9ம் பக்கம்...

1. கிட்டப் பார்வை கோளாறு உள்ளவர்க ளுக்கு அருகில் உள்ள பொருள்கள் நன்றாகத் தெரியும். தொலைவில் உள்ள பொருள்கள் கண்ணுக்குத் தெரியாது.

2. தூரப் பார்வை கோளாறு உள்ளவர்க ளுக்கு தொலைவில் உள்ள பொருள்கள் நன்றாகத் தெரியும். அருகில் உள்ள பொருள்கள் கண்ணுக்குத் தெரியாது.

3. சமச்சீரற்ற பார்வைக் குறைபாட்டில் விழித் திரையில் ஒளி குவிவதில் பிரச் சினை ஏற்பட்டு, பொருள்களைப் பார்க் கும்போது ஒளிச் சிதறல் இருக்கும்.

4. வயதாகிவிட்டால் விழி லென்ஸ் தசைகளின் தானியங்கிச் செயல்பாட்டுத் தன்மை பாதிக்கப்பட்டு வெள்ளெழுத்துப் பிரச்னை ஏற்படும் அதாவது, அருகில் உள்ள பொருள்கள் தெரியாது. தொலைவில் உள்ள பொருள்கள் நன்றாகத் தெரியும்.

பார்வைக் குறைபாட்டுக்கு இதுவரை மருத்துவர்கள் அளித்து வந்த சிகிச்சை என்ன?

பார்வைக் குறைபாட்டைச் சரி செய்ய முன்பெல்லாம் பார்வைத் திறனைக் கணக்கிட்டு கண்ணாடிகளை டாக்டர்கள் பரிந்துரைத்து வந்தனர். உதாரணமாக நோயாளிக்கு கிட்டப் பார்வைக் கோளாறு ("மைனஸ்") இருந்தால், மிகவும் தடிமனான கண்ணாடியை பரிந்துரைத்து வந்தனர்.

பார்வைக் குறைபாட்டைச் சரி செய்ய உள்ள நவீன சிகிச்சை என்ன?

கண்ணாடியோ அணியும் தேவையின்றி லேசர் சிகிச்சை மூலம் பார்வைக் குறை பாட்டைச் சரி செய்ய முடியும். குளிர்ச்சியான ஒளிக்கற்றை மூலம் கண்ணின் முன்புறம் உள்ள விழி வெண்படலத்தின் ("கார்னியா") வடி வமைப்பு மாற்றி அமைக்கப்படுகிறது. பார்வைத்திறனின் குறைபாட்டுக்கு ஏற்ப "கார்னியா" வின் வடிவமைப்பு "லோசிக்" சிகிச்சையில் மாற்றப்பட்டு, குறைபாடு சரி செய்யப்படுகிறது.

கண் மயக்கச் சொட்டு மருந்து மூலம் விழிப் பகுதி முழுவதும் மரத்து போகச் செய்யப்படும். விழி வெண்படலத்தை திறந்து, ஒளிக் கற்றையை 30 வினாடிகள் செலுத்தி இந்த லேசர் சிகிச்சை அளிக்கப் படுகிறது. இச் சிகிச்சையின்போது வலி எதுவும் இருக்காது. விழி வெண்படலத் தின் வடிமைப்பைச் சரி செய்தவுடன் மீண்டும் மூடப் பட்டு விடும். ஊசி, தையல் தேவைப்படாத நவீன சிகிச்சை இது.

லேசர் சிகிச்சையை யார் செய்து கொள்ளலாம்?

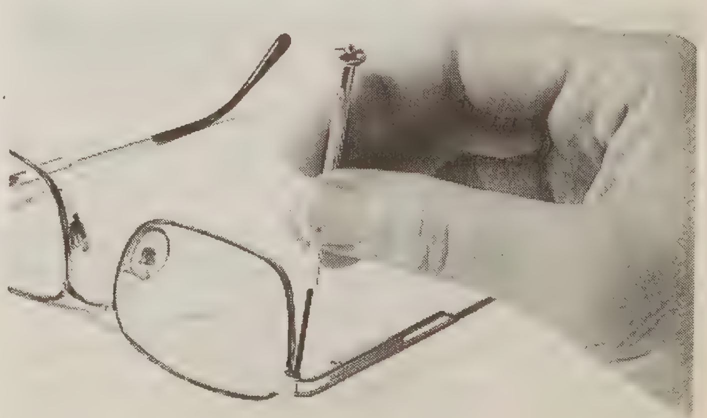
18 வயதுக்கு மேற்பட்டோர் சிகிச்சையைச் செய்து கொள்ளலாம். கான்டாக்ட் லென்ஸ் அணியும் பழக்கம் இருந்தால், சிகிச்சை செய்து கொள் வதற்கு ஒரு வாரம் முன்பு, கான்டாக்ட் லென்ஸ்கள் அணிவதை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

லேசர் சிகிச்சை பாதுகாப்பானதா?

அமெரிக்க எஃப்.டி.ஏ. அமைப்பு அங்கீகரித்துள்ள சிகிச்சை மிகவும் பாதுகாப்பானது. பக்க விளைவுகள் இல்லாதது. ஒரு கண்ணுக்கு லேசர் சிகிச்சை அளிக்க மொத்தம் 10 நிமிடங்களே ஆகும்.

சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்ட மறு நாள் முதலே பார்வைத் திறன் நன்றாக இருக் கும். கண்ணாடி அணியும் தேவை இருக்காது. பார்வைக் குறைபாட்டு பிரச்னைக்கு நிரந்தரத் தீர்வு கிடைத்து விடும்.

விழி வெண்படலத்தை திறந்து, ஒளிக் கற்றையை 30 வினாடிகள் செலுத்தி இந்த லேசர் சிகிச்சை அளிக்கப் படுகிறது.




24 மணி நேரமும் உங்களுடன்...
டிசம்பர் 31ம் திகதி முதல் தமிழ் வண் இலவசம்
(Free Preview)
Channel 868
இணைப்புக்கு அழையுங்கள்
1-888-ROGERS1
1-888-764-3771
tamil one
மேலதிக தொடர்புகளுக்கு 416-299-0118
info@tamilone.tv

புழுகு சம்பா அரிசி :

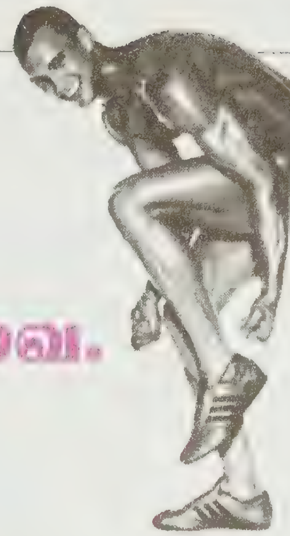
இந்த அரிசியில் சமைத்த உணவை உண்டால் நல்ல அழகைப் பெற்று திடகாத்திரமாக வாழலாம்.

நல்ல பலத்தைக் கொடுக்கும் தன்மை இந்தப் புழுகு சம்பா அரிசிக்கு உண்டு. பொதுவாகவே நல்ல சுவையையும், பலத்தையும் சம்பா அரிசிச் சோறு தரும் என்றாலும், இந்தப் புழுகு சம்பா அரிசி நல்ல இனிய சுவையுடன் கூடிய சோற்றைத் தரும்.

நல்ல வனப்பும், தேகத்தில் ஒருவிதமான ஒளியும் இந்தச் சோற்றை உண்பவர்கள் உறுதியாகப் பெறுவார்கள்.

ஆண் பாலியல்:

அறிந்து கொள்ளவேண்டியவை.



ஆண் உறுப்பில் விரை ('டெஸ்டிஸ்'), விந்துப் பை ('செமினல் வெசைக்கிள்'), லிங்கம் ('பீனிஸ்'), ஆண்மைச் சுரப்பி ('புறொஸ்றேற்') எனப் பல முக்கியமான உள் உறுப்புகள் உள்ளன.

ஒரு பெண்ணுக்கு பெண்மையைத் தரும் ஆதாரமாக சினைப்பை விளங்குவது போன்று, ஆண்களுக்கு விரை உள்ளிட்ட உள் உறுப்புகள் விளங்குகின்றன.

முகத்தில் மீசை அரும்புவது, குரலில் மாற்றம், பாலின் உணர்வு ஆகியவை ஆணுக்குத் தோன்றுவதற்கு விரைகளே முக்கியக் காரணம். பருவ வயது முதல் ஒருவர் இறக்கும் வரை விந்தணுக்களை உற்பத்தி செய்வது, ஆணின் செக்ஸ் ஹார்மோனான ஆன்ட் ரோஜெனை உற்பத்தி செய்வது ஆகியவை விரைகளின் முக்கிய வேலைகள் ஆகும்.

ஆண் உறுப்பு குறித்த பல விஷயங்கள் ஆண்களுக்குக் கவலை தரும் விஷயமாக உள்ளது.தனக்கு மற்றவர்களைப் போன்று ஆண் உறுப்பு பெரிதாக இல்லையே எனக் கவலைப்படுவது இயல்பானது.

ஏதாவது ஒரு பாடத்தில் குறைந்த மதிப்பெண் பெற்றால், அடுத்த முறை முயற்சி செய்து அந்தப் பாடத்தில் அதிக மதிப்பெண் பெற்று விடலாம்.

ஆனால், அதே போன்று ஆண் உறுப்பை பெரிதாக மாற்ற முடியாது. எனவே "ஆண் உறுப்பை பெரிதாக மாற்றுகிறோம்" என்ற விளம்பரங்களை நம்பாதீர்கள்.

ஆண் உறுப்பின் அளவுக்கும் உறவில் இன்பம் அளிப்பதற்கும் துளிக்கூட தொடர்பில்லை என்பதே ஆண் - பெண் இருவருக்கும் மருத்துவ உலகம் கூறும் அறிவியல் பூர்வமான செய்தி.

ஆண் உறுப்பில் விரைப்புத் தன்மை ஏற்படுவதற்கு மருத்துவ ரீதியான காரணம் என்ன தெரியுமா? முதுகுத் தண்டிலுள்ள நரம்பு மண்டலம், ஆணு றுப்பின பஞ்சு போன்ற மென்மையான பகுதிக்கு ரத்த ஓட்டத்தை அனுப்பி வைக்குமாறு செய்திகளை அனுப்பும் நிலையில் ஆண் உறுப்பு நிமிர்கிறது.

இதைத்தான் விரைப்புத் தன்மை எனக் கூறுகின்றனர். மேலும் ஆணுறுப்பில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்போது, அதன் அடிப்பக்கத் தசைகள் இறுக்கமாகின்றன.

(Size doesn't matter)

ஆண் உறுப்பை பெரிதாக மாற்ற முடியாது. எனவே "ஆண் உறுப்பை பெரிதாக மாற்றுகிறோம்" என்ற விளம்பரங்களை நம்பாதீர்கள்.



ஒருவர் மீது ஒருவர் அன்பு செலுத்துதல், பரஸ்பரம் இருவரும் நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளுதல்,

ஒருவர் நினைப்பதை முன்கூட்டியே மற்றவர் அதைத் தெரிந்து கொள்ளுதல்,

ஒருவர் மீது ஒருவர் முழு நம்பிக்கை, உண்மையாக நடந்து கொள்ளுதல் ஆகியவை உண்மையான காதலின் அடையாளங்கள்.

இதனால் ஆணுறுப்பு பெரிதாகவும் கடினமாகவும் ஆகி விரைத்து நிற்கிறது. எல்லா வகையான தூண்டல்களும் விரைப்புத் தன்மையை உருவாக்கும். கால் சட்டையில் ஆண் உறுப்பு உராய்தல், பாலுறவு குறித்த எண்ணம், கிளர்ச்சியூட்டும் படங்கள் போன்ற தூண்டல்களில் விரைப்புத் தன்மை ஏற்படுவது இயல்பானது.

பருவ வயதை பெண்கள் எட்டியதற்கு அடையாளமாக 10 வயது முதல் 13 வயதுக்குள் பூப்பெய்துதல் நடைபெறுகிறது.

இதேபோன்று ஏற்கெனவே கூறியபடி ஆண்உறுப்பு வளர்ச்சி அடைதல், ஆண் உறுப்பைச் சுற்றி முடி வளர்தல், அக்குளில் முடி, குரலில் மாற்றம் ஆகியவை ஒரு சிறுவன் பருவவயதை எட்டுவதன் அடையாளங்கள்.

ஒரு சிறுவனுக்கு 16 அல்லது 17 வயது வரை இத்தகைய மாற்றங்கள் தோன்றவில்லை என்றால், முழுமையான மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து உரிய காரணங்களைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

எக்ஸ்றே மூலம் குறைபாட்டைக் கண்டு பிடித்துவிட முடியும். பாலியல் மருத்துவர் அல்லது குழந்தை நல மருத்துவரிடம் செல்வது நல்லது. தேவைப்படும் நிலையில் ஹோர்மோன் சிகிச்சை அளிப்பார்கள்.

விடலைப் பருவத்தில் சிறுவர்களுக்கு முகப்பருக்கள் ஏற்படுவது ஏன் தெரியுமா?

தொடர்ச்சி 18ம் பக்கம்....



மணமகனையோ
அல்லது
மணமகளையோ
தேர்தெடுப்பதில்
அவசரம்
காண்பிக்காதீர்கள்.
திருமணத்துக்கு
அழகு, அந்தஸ்து
மட்டும்
இருந்தால் போதாது.

விடலைப் பருவத்தில் சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் எல்லா மாற்றங்களுக்கும் ஆண் ஹார்மோன் ஆன்ட்ரோஜென்தான் காரணம்.

குறிப்பாக தேர்வு நேரங்களின்போது வலியை தரக்கூடிய முகப்பருக்கள் ஏற்படுகின்றன. முக்கியமான நிகழ்வுகள் அல்லது மன இறுக்கத்துடன் ஒரு இளைஞன் இருக்கும் நிலையில் முகப் பருக்கள் ஏற்படும்.

ஏனெனில் அதிகப்படியான ஆன்ட்ரோ ஜென் ஹார்மோனை உடல் சுரந்து, பருக்களை எதிர்க்கத் தொடங்குகின்றன. அதே சமயத்தில் முகப்பருக்கள் உருவாக வும் இதே ஹார்மான்தான் காரணமாக உள்ளது.

அவ்வப்போது முகத்தைக் கழுவி எண்ணெய்ப் பசையைக் குறைக்கலாம். பரு நீக்கும் கிரீம்கள் பலன் தராது. மாறாக, பீட்டா கரோட்டின், வைட்டமின் ஏ சத்து நிறைந்த கேரட் போன்ற காய்கறிகளைச் சாப்பிடுங்கள். பருக்கள் மாயமாய் மறையும்.

விடலைப் பருவத்தில் அக்குள், பிறப்புறுப்பு, உள்ளங்கால் பகுதிகளில் துர்நாற்றம் ஏற்படும். இது வியர்வை சுரப்பதால் ஏற்படுவது அல்ல. மாறாக, "பெராமோன்கள்" என்ற ஹேர்மோன்கள்தான், இந்த நாற் றத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. எதிர் பாலின ரைக் கவர்வதற்காக இவை சுரக்கின்றன.
விலங்குகளின் மீது சில நேரங்களில் ஒரு வித நாற்றம் வருவதைக் காணலாம். இத்தகைய நாற்றம், அந்த விலங்கு கருவுறத் தயார் நிலையில் உள்ளதைக் குறிக்கிறது. ஆண் விலங்கு தேவை என்பதற்கான அடையாளம் இது.

விலங்குகளைப் போல் அல்லாமல் மனிதர்களுக்கு எப்போதும் பாலுறவு கொள்ளத் தயாரான நிலை உள்ளது. உடல் நாற்றம் நிலையாக இருக்கிறது. பெண்களுக்கு இது சற்று மாறுபடும். பெண்களுக்கு கரு முட்டை வெளியாகும் நேரத்திலும் கருத்தரிக்கும் நிலையிலும் இத்தகைய நாற்றம் ஏற்படும்.

உடல் நாற்றத்தை நீக்கிக் கொள்ள தினமும் குளியுங்கள். எப்போதுமே உடலின் மூன்று பகுதிகளை நன்றாக தேய்த் துக் குளிக்க வேண்டும்.

1. காது வெளிப்புற மடல்களின் இடுக்கு

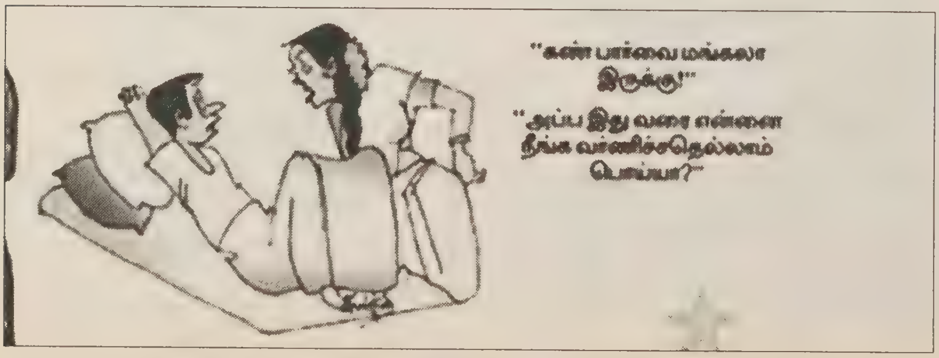
2. இரண்டு அக்குள்கள்

3. தொடைக்கு மேலே ஆணுறுப்பு

உள்ள இடுக்குப் பகுதி ஆகியவற்றை தினமும் நன்றாக தேய்த்துக் குளியுங்கள்.

அக்குள்களில் "டியோடெரண்ட்டுகள்" எனப்படும் நாற்ற நீக்கிகளைப் பயன் படுத்தலாம். ஸ்பிரே வேண்டாம். பவுடர் பயன்படுத்தாதீர்கள். ஏனெனில் வியர்வைக் கான துளைகளை பவுடர் அடைத்துக் கொள்ளும்.

உடலின் கழிவுகளை வியர்வை மூலம் வெளியேற்ற இயற்கையாக வியர்வைத் துளைகள் அமைந்துள்ளன. வியர்வைத் துளைகள் அடைபடும் நிலையில் கொப்பு ளங்கள் உண்டாக வாய்ப்பு உண்டு. ஆணு றுப்பின் தோலை நீக்கி உள்புறத்தில் ஏற்படும் வெண் படலத்தையும் தினமும் சுத்தம் செய்யுங்கள்.



கணவன் - மனைவிக்கு இடையே உள்ள அந்தரங்க விஷயங்கள் உணர்வு தொடர்பானவை.

மனதை நெருக்கும் பிரச்னைகளுக்கு தீர்வை அளிக்கக் கூடியது பாலுறவு.

விடலைப் பருவத்தில் ஆண் உறுப்புகள் வளர்ச்சி அடையும் நேரத்தில்தான், முதன் முறையாக ஆண் உறுப்பின் வழியாக தன்னிச்சையாக உறக்கத்தின் போது விந்து வெளிப்படும்.

இதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது. அவ்வப் போது விந்து வெளிப்படுவது, அதற்கு முன்பாக பாலுறவு கொள்வது போன்ற கனவுகள் தோன்றுவது ஆகியவை விட லைப் பருவத்தில் இயல்பானதாகும்.

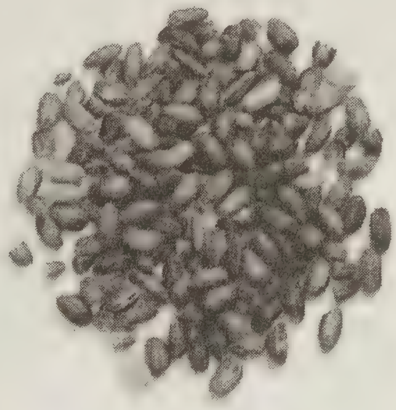
மீன்கள் தங்கள் விந்தை தண்ணீரில் வெளியேற்றும் போது, அதில் உள்ள உயிர் அணுக்கள் மிதந்து சென்று பெண் மீன் முட்டையை அடைந்து இனப் பெருக்கம் நடைபெறுகிறது.

ஆனால், தண்ணீர் பட்டால் ஆணின் உயிர் அணு இறந்து விடும்.

(இதை எழுதிய மருத்துவரின் பெறர் தவறி விட்டது. மீட்டெடுக்க முடியவில்லை)

தொடரும்...

தமிழரின் அடிப்படை உணவு:



எப்போதும் பழைய அரிசியையே உணவாகச் சமைக்க வேண்டும்!

நெல்லை உடனடியாக அவித்துக் காயப்போட்டுக் காய்ந்தும் காயாதது மாக இருக்கும் போது இதைக்குத்தி அரிசியாக்கிச் சூட்டோடு சூடாக உலையில் போட்டுச் சமைப்பது என்பது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது அல்ல. நெல்லைக் குத்தி பெரிய மண்பானையில் இந்த அரிசியை குறைந்தது மூன்று மாதங்களாவது வைத்திருக்க வேண்டும். எந்த வகை அரிசியாயினும் பழைய அரிசிக்கே குணம் உண்டு.

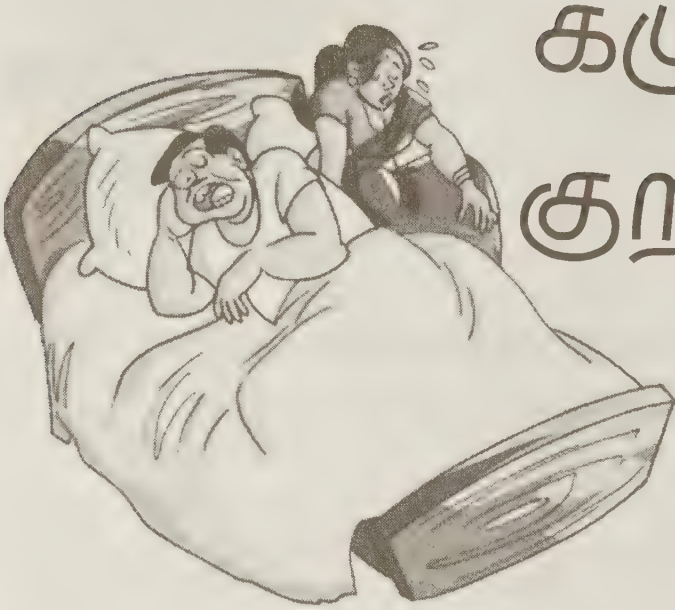
இவ்வாறு பழைய அரிசியில் சமைத்த உணவை உண்டு வந்தால் நோயில் அவதிப்படுவோர் கூட நோய் நீங்கி இன்பமுறுவார்கள். நல்ல குளிர்ச்சியை உடலுக்கு அளிக்கும் திறன் பழைய அரிசிக்கே உண்டு. நோயைப் போக்கும் தன்மை பழைய அரிசிக்கு உண்டு.

நல்ல ஆரோக்கியத்திற்குப் பச்சரிசி நல்லதா? அல்லது புழுங்கலரிசி நல்லதா?

பச்சரிசி பத்தியத்திற்கு விலக்கானது. வாத, பித்த, கப நோய்களை உண்டாக்கும் தன்மை கொண்டது. பித்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது மிகுந்த பலத்தை அளிப்பது.

ஆனால் புழுங்கல் சிறுவர் முதல் அனைவருக்கும் நல்ல உணவாகும். வயிற்றுக்கு எந்தவிதமான கெடுதலையும் செய்யாது. மனநல குறை உள்ளவர்களுக்கு இந்த அரிசியில் சமைத்த உணவையே கொடுக்க வேண்டும். உடலுக்குப் போதிய வலிமையைத்தராது என்றாலும் உடல் நலத்தைப் பொறுத்த வரையில் புழுங்கல் அரிசியே மிகவும் சிறப்புடையதாகும்.

எனவே, பச்சை அரிசியை விடவும் புழுங்கல் அரிசியில் தயாரித்த உணவையே உண்ணுவது சிறப்பானதாகும். வாத பித்த கப நோய்களைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் புழுங்கல் அரிசிக்கே உண்டு. ஆதலால் நோயாளிகள் குறிப்பாக வாத நோயாளிகள் புழுங்கல் அரிசியில் செய்யப்பட்ட உணவையே உண்ண வேண்டும்.



கழுத்தளவே குறட்டை

வாய், மூக்கு, தொண்டை ஆகியவற்றின் "பேலட்" மற்றும் வேறு திசுக்கள் ஏற்படுத்தும் அதிர்வுகளால் வெளியாகும் சத்தமே குறட்டை.

நாம் சுவாசிக்கும்போது உடலின் காற்றுப் பாதையில் ஏற்படும் அடைப்பு காரணமாக குறட்டை ஏற்படுகிறது. அதாவது, காற்றுப் பாதை திசுக்களின் அதிர்வைத் தடுக்கத் தேவையான தசை இயக்கக் குறைபாடு காரணமாக குறட்டை பிரச்னை ஏற்படுகிறது.

பகிடி வேண்டாம்:

ஒருவர் தூங்கும் நிலையில் குறட்டை விட்டால், அது முன்பெல்லாம் கிண்டல் செய்யும் விஷயமாக இருந்தது. ஆனால் இப்போது விழிப்புணர்வு காரணமாக குறட்டை பிரச்னை உள்ளோர் டாக்டர்களிடம் வருவது அதிகரித்துள்ளது. குறட்டை - தூக்கமின்மை பிரச்னைகள், அதற்குரிய சோதனைகள், சிகிச்சைகள் என பிரத்யேக மருத்துவத் துறையே உருவாகியுள்ளது.

யாருக்கு அதிக பாதிப்பு?

சமுதாயத்தில் 45 வயதுள்ள ஆண்களில் 24 சதவீதம் பேருக்கும், 9 சதவீத பெண்களுக்கும் குறட்டை பிரச்னை உள்ளது. குழந்தைகளிடமும் குறட்டை பிரச்னை உள்ளது. வீட்டில் யாருக்காவது குறட்டை பிரச்னை இருந்தால், மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம் என்பதை மட்டும் மறந்து விடாதீர்கள்.

காரணங்கள் என்ன?

தவறான உணவுப் பழக்கம், புகைப் பழக்கம், மதுப் பழக்கம், அதிக உணவு சாப்பிடுதல், உயரத்துக்கு ஏற்ற எடை இல்லாமல் உடல் பருமன் ஆகிய காரணங்களால் குறட்டை பிரச்னை ஏற்படும்.

புகைப் பழக்கம் இல்லாதவர்களைக் காட்டிலும், புகைப் பழக்கம் உள்ளோருக்கு குறட்டை பிரச்னை ஏற்படுவதற்கு இரண்டு மடங்கு வாய்ப்பு உள்ளது. ஆக. குறட்டையும் சிகரெட்டுக்கு எதிரி.

கழுத்துச் சுற்றளவும் அறிகுறி:

குறட்டை ஏன் ஏற்படுகிறது என்ற தொடர் மருத்துவ ஆராய்ச்சி காரணமாக கழுத்தில் சேரும் கொழுப்புச் சத்தும் தற்போது கணக்கில் கொள்ளப் படுகிறது.

அதாவது, ஆண்களின் கழுத்துச் சுற்றளவு 41 செ.மீ.-க்கு அதிகமாக இருந்தால், கொழுப்புச் சத்து அதிகம் சேர்ந்துள்ளதாகக் கொள்ளலாம் குறட்டை பிரச்னை ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. மற்றொரு வகையில் உடல் பருமன் கூடினால் கழுத்தின் பருமனும் கூடுமே!

இது தவிர மூக்கு துவாரங்கள் சிறியதாகவோ அல்லது மிகவும் குறுகலாகவோ இருத்தல், மூக்கு எலும்பு வளைந்திருத்தல், மூக்கில் காற்றுப் பாதை யில் தடை ஆகியவை காரணமாகவும் குறட்டை பிரச்னை ஏற்படலாம்.

விளைவுகள் என்ன?

குறட்டை பிரச்னை காரணமாக இரவுத் தூக்கம் தடைபட ஆரம்பிக்கும். குறட்டை, தூக்கமின்மை காரணமாக ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பு, ரத்தத்தை பம்ப் செய்ய முடியாமல் இதயத் தசை வலு விழத்தல்.

உயர் ரத்த அழுத்த நோய், காலை நேரத்தில் கடும் தலைவலி, பகல் நேரத்தில் தூக்கம், மன அழுத்தம், எரிச்சல் உணர்வு, மறதி, வாகன விபத்துகள் ஆகிய பிரச்னைகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கும்.

தூக்கமின்மை, குறட்டை பிரச்னை காரணமாக மாரடைப்பு, திடீர் மரணம் ஏற்படவும் வாய்ப்புகள் உண்டு.சோதனை, சிகிச்சை என்ன?

தூக்கமின்மை, குறட்டை பிரச்னை இருக்கும் நிலையில் தூக்க ஆய்வுப் பரிசோதனை செய்வது அவசியம்.

பாதிக்கப்பட்டவரை மருத்துவமனைக்கு இரவில் வரவழைத்து, வழக்கம்போல் 8 மணி நேரம் தூங்கச் செய்து இப் பரிசோதனை செய்யப்படும்.

இப் பரிசோதனையில் இசிஜி வரைபடம் மூலம் சீரற்ற இதயத் துடிப்பு, உயர் ரத்த அழுத்த நோய் உள்ளிட்ட குறட்டைக்குக் காரணமான இதய பிரச்னைகளை எளிதில் கண்டுபிடித்து சிகிச்சை குறித்துத் தீர்மானித்துவிட முடியும்.

உடலின் அதிக எடை காரணமாக குறட்டை பிரச்னை இருந்தால், உடல் எடையைக் குறைப்ப தில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம்.

நவீன சிகிச்சைகள்:

பாதிப்பின் தன்மைக்கு ஏற்ப லேசர், ரேடியோ அதிர்வலைகளைக் கொண்டு சிகிச்சை அளிக்கப் படும். மூக்குக்குப் பின்புறம் அடைப்பு, மூக்கில் சதை வளர்ச்சி,தொண்டைக்குள் சதை வளர்ச்சி ஆகியவை காரணமாக குறட்டை பிரச்னை இருந்தால் லேசர் கருவி அல்லது ரேடியோ அதிர்வலைகளைக் கொண்டு சிகிச்சை அளித்து குறட்டை பிரச்னையைச் சரி செய்ய முடியும்.

அதி நவீன கருவி:

தீவிர குறட்டை நோயாளிகளுக்கு, தூங்கும்போது மூச்சு தடைபடாமல் இருக்க உதவும் நவீன கருவி சிகிச்சை முறையும் தற்போது நடைமுறையில் உள்ளது.

இந்தக் கருவியை நோயாளி வாங்கி வைத்துக் கொண்டு, வெளியூர் சென்றாலும் கையில் எடுத்துச் சென்று பயன்படுத்த முடியும்.

டாக்
டி
க்

இன்றைய நாட்களில் வயது மூப்படைகையில் தாக்கும் நோய்கள் 40 வயதைத் தாண்டுகையிலேயே வந்து விடுகின்றன. புலம் பெயர்ந்த நாங்கள் புதிய வாழ்க்கை முறையில் எதிர் கொள்ளும் சிக்கலே அதற்கு ஒரு காரணம். 50 வயதை அடைகையில் மூளை மாறாட்டம் (Alzheimer's)போன்றன நோயாகத் தாக்கிவிடுகிறது என்கிற நிலை இருக்கிறது. மூளைக்கு தொடர்ந்து கொடுக்கும் பயிற்சிகள் இந்நிலை வரவிடாமல் தள்ளிப்போடும் என்கிறார்கள். அது எதுவாகவும் இருக்கலாம். இங்கே இருக்கும் இவையாகவும் இருக்கலாம். சுடோகு, குறுக்கெழுத்து போன்றன மூளையைக் கசக்கிப் பிழிய உதவுகின்றன.

டோஸ் பக்கங்கள்

அது எதுவாகவும் இருக்கலாம். இவையாகவும் இருக்கலாம். சுடோகு, குறுக்கெழுத்து போன்றன மூளையைக் கசக்கிப் பிழிய உதவுகின்றன. சுடோகு செய்வது எப்படி என்பதற்கு கீழே தந்திருக்கும் குறிப்பைப் பாருங்கள்.

சுடோகு:

1	4				7	5		8
				8		9		1
8			9		4			
3		8						9
			3			1		
	9		4				6	
	5			7	2		1	
	1	7				6	9	
		6		4				7

5	3	8	6	9	7	4	1	2

(படம் 1)

4	5	1
6	9	7
3	2	8

(படம் 2)

7
4
8
5
9
2
1
3
6

(படம் 3)

சுடோகு: விளையாடும் முறை

ஒரு வரிசையில் 1 இலிருந்து 9 வரைதான் எண்கள் அமைந்திருக்க வேண்டும். (படம் 1)
ஒரு நிலிலும் 1 இலிருந்து 9 வரை மட்டுமே எண்கள் இருக்க வேண்டும்.(படம் 2)
ஒரு பெட்டிக்குள்ளும் 1 இலிருந்து 9 வரையே எண்கள் இடம் பெறவேண்டும். (படம் 3)
இவ்வனைத்து இடங்களிலிலும் ஒரு முறையே ஒரு எண் இடம் பெறலாம். அவ்வளவுதான் விதிகள்.

குறுக்கெழுத்து:

1	2					■	
3		■		■	5		
	■	6	■	7	■	■	
	■		■	8	11		
9	10					■	■
■	12		■	13		15	
■		■	16		■		■
17			■	18			

இடமிருந்து வலம்:

1. இரும்புச் சத்து அதிகமுள்ள வகை கீரை
3. நுரையீரல் பலத்தைச் சோதிப்பதற்கு இப்படிச் செய்யச் சொல்வார்கள். மாறியுள்ளது.
5. புண்ணுக்கு மருந்து கட்டுவதற்கு பயன்படுத்துவது.
8. முன்னோர் பாவித்த வடி.
10. (வலமிருந்து இடம்) சில சிக்கலான நோய்களை நோயாளிகளிடம் மருத்துவர்கள் இப்படிச் சொல்வார்கள்.
12. சிறுநீரகத்தின் தேவைப்படாத வலிதரும் உற்பத்தி.
13. சில பருக்கள் முதிர்வதை கிராம வழக்கில் இப்படிச் சொல்வார்கள்.
16. ஆழமான புண்களுக்கு மருந்துகட்டும்போது வைப்பது.
17. (வ.இ) உறுதி.
18. காரம்.

மேலிருந்து கீழ்:

1. மருத்துவத்துறைக்கு வருவோரிடமிருக்கும் குணாதிசயம்.
2. உடலுக்கு உறுதிகொடுக்கும் தன்மையை மரபாக இப்படிச் சொல்வார்கள்.
4. வேலிக் கீரை.
5.(கீ.மே) நோய்
6. உணவுச் செரிமானத்தில் முதல் திரவம்.
7. ஏழுசுரங்களில் ஒரு எழுத்தைக் காணோம்.
10. உடம்பிற்கு இறுதி மரியாதை.
11. (குழம்பியுள்ளது) காச்சலின் உச்சம்.
15. விலக்கு.

நார்த்தங்காய்:

இதை ஊறுகாய் செய்து சாப்பிட்டால் ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும், மலச்சிக்கலைப் போக்கும் சக்தி உண்டு.

வெண்டைக்காய்:

உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துவர மூளை பலமடையும், கண்கள் குளிர்ச்சியடையும், எலும்பு பலப்படும்.

பேரிக்காய்:

தினமும் ஒன்று சாப்பிட்டு வந்தால், இதய படபடப்பு நின்றுவிடும்.



கருவில் இருக்கும் போதே கல்வி !

கருவிலிருக்கும் குழந்தைக்கு கருக் குழந்தை 6 மாதத்திலேயே பேசுவ தைப் புரிந்து கொண்டு பதிலிறுக்கும். அசைவுகள் காட்டும். இசையை ரசிக் கும். இசை, புல்லாங்குழல், வயலின் போன்ற இசையை அமைதியாக ரசிக்கும். துள்ளிசைகளை கைகாலை உதைத்துக் கொண்டு ரசிக்கும் என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

கருவுற்ற உள்ள பெண் படுத்துத் தூங் குவதற்கு முன்பு நல்ல மியூசிக்கைப் போட்டுவிட்டு, வயிற்றில் உள்ள குழந் தையிடம், ""செல்லம்... இப்ப ரெண்டு பேரும் அமைதியா உறங்கப் போறோம்"" என்று சொல்லிவிட்டுத் நித்திரைகொண்டால், குழந்தை பிறந்த பின்பு அதே இசையைப் போட்ட வுடன் அழுது அடம்பிடிக்காமல் தூங்கி விடும்.

அது போல குறிப்பிட்ட ஒரு இசையைப் போட்டுவிட்டு, ""இப்ப படிக்கிற நேரம்"" என குழந்தையிடம் தாய் சொல்லி விட்டுப் புத்தகம் படிக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். குழந்தை பிறந்து ஓரிரு வயதான பின்பு அதே இசையைப் போட்டுவிட்டுப் படிக்கச் சொன்னால், படிப்பின் மீது கவனமும், ஈடுபாடும் மிக அதிகமாக இருக்கிறது.

இது ஆச்சரியம்தான், ஆனால் உண்மை. இதேபோல ஒருவர் ரிலாக்ஸ் ஆவ தற்கு மூச்சுப் பயிற்சியைப் போல வே-றொன்று இல்லை.

'சிறு குழந்தைகளை
ஓடியாடி விளையாட
விடாமல் படிப்பு படிப்பு
என்று எப்படிக்
கஷ்டப்படுத்துகிறோம்'
என்று பலர்
கவலைப்படுகிறார்கள்.

உண்மையில் இது
தேவையில்லாத கவலை.
பெரியவர்களின் கற்றுக்
கொள்ளும் திறனை விடக்
குழந்தைகளின் கற்றுக்
கொள்ளும் திறன்
100 மடங்கு அதிகம்.
கிரகிக்கும் திறனும் கூட.

நமது முன்னோர்கள்
கருவுற்ற தாயார்
எப்போதும் மகிழ்வாக
இருக்க வேண்டும் என்று
சொல்லி வைத்தார்கள்.
நமது இதிகாசங்களில்
வருகிற அபிமன்யு,
பிரகலாதன்
ஆகியோர் கருவில்
இருக்கும்போதே கல்வி
புகட்டப்பட்டவர்கள். நாமும்
கருவில் இருக்கும்
குழந்தைகளுடன்
கதைக்கலாம்.

மூச்சுப் பயிற்சியின் மூலம் நமது மனதை ஆல்ஃபா நிலைக்குக் கொண்டு வர முடியும். ஆல்ஃபா நிலையில் ஒரு வினாடியில் மூளையில் ஏற்படும் அதிர்வலைகள் 7 இலிருந்து 14 சுற்றுவரை இருக்கும்.

இந்நிலையில் கோபம், குரோதம், ஆத்திரம், பொறாமை போன்ற உணர்வுகள் வராது. இதற்கு மேல் அதிர்வலைகள் அதிகரிக்கும் போது அதாவது பீற்றா நிலை. பீற்றா பிளஸ் நிலை வரும் போதுதான் நாம் பலவித எரிச்சலுக்கு உள்ளாகிறோம்.

கருவுற்ற பெண்களுக்கு இந்த ஆல்ஃபா நிலையை உருவாக்கம் மூச்சுப் பயிற்சி மிகந்த அமைதியைத் தரும். வளரும் குழந்தை திறனுடன் வளரும். நிறைய ஒட்சிசன்-பிராண வாறு உடலுக்கு மூச்சுப் பயிற்சியின்மூலம் கிடைப்பதால் குழந்தை உடல் நலத்துடன் வளரும்.

கருக் குழந்தைக்குக் கற்பிப்பதும் சாத்தியம்தான். அதில் முக்கியமானது கருக் குழந்தையுடன் தொடர்பு கொள்ளும் வழிமுறை.

கருக்குழந்தையை அழைத்து வைத்துப் பேச வேண்டும். கர்ப்பிணிப் பெண் காலையில் பல் துலக்கும் போது குழந்தையிடம் இப்படிப் பேச வேண்டும்:

அம்மா இப்ப பல் துலக்குறேன். பல் துலக்குறது நல்லது. பல் உறுதியா இருக்க பல் துலக்குறது முக்கியம். இப்படி ஒவ்வொரு செயலின் போதும் தாய் பேசிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். மேலும் ஒரு குழந்தை எப்படி வளர வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களோ, அதை குழந்தையிடம் சொல்லிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் அம்மாவுடன் சேர்ந்து குழந்தையும் யோசிக்க ஆரம்பிக்கும்.

ஓர் ஆச்சரியமான விஷயம், வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தையை மூன்று முறை தட்டினால் அது வயிற்றுக்குள்ளிருந்து மூன்று முறை தட்டும். ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே நமது முன்னோர்கள் கடைப்பிடித்தவைதான். நவீன காலத்திற்கு அது தேவைப் படுகிறது என்பதே உண்மை.

இந்த முறையில் ஓர் பெண்ணின் வாக்கு மூலத்தைப் பாருங்கள். "எனக்கு ஜுன் 6 ஆம் தேதிதான் குழந்தை பிறக்கும் என்று டாக்டர்கள் சொல்லியிருந்தனர்.

ஆனால் நியூமராலஜிபடியும் நட்சத்திர ராசியின்படியும் ஜுன் 3 ம் தேதி இரவு 11 மணிக்குள் குழந்தை பிறந்தால் நல்லது என்று நினைச்சேன். அதுபோல சிசேரியன் வேண்டாம்.

சுகப்பிரசவம்தான் வேணும்னு நினைத்தேன். இதைக் குழந்தையிடம் சொல்லிக் கொண்டே இருந்தேன். ஜுன் 3 ம் தேதி 11 மணிக்குப் பிறந்தான். டாக்டர்கள் சிசேரியனுக்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளையெல்லாம் செஞ்சு வைச்சிருந்தனர். என்றாலும் சுகப்பிரசவம்தான் நடந்துது.

இது எவ்வளவு உண்மை என்பது தெரியாது விடினும் இதில் உண்மை இருக்கத்தான் செய்கிறது. ஒரு பெண் கல்வி கற்றால ஓர் சந்ததிக்கு கல்வி கொடுத்தற்கு சமம் என்பார்கள். அது இதுதான். கருவுற்ற பெண் புத்தியுடன் நடந்தால் வரும் குழந்தையும் அதைப்போல வளரும் காலத்திலும் குழந்தை நல்லபடி நடந்து கொள்ளும்.

அபிமன்யு கதைபலரும் அறிந்தது. சனரஞ்சகமான ஓர் செய்தியும் சொல்லாம். இன்றைக்கிருக்கும் பிரபல நடிகர் ஒருவரின் அம்மா தான் கருவுற்ற இதைப்போல பல நூல்கள் வாசித்தாயும், பல கலை நிகழ்ச்சிகள் பார்த்ததாயும் சொல்லியிருக்கிர். தாயாரும் தந்தையும் சேர்ந்து இந்த நடிகர் ஒரு கலைஞராக வரவேண்டும் என்றே கருவுற்ற காலத்தில் விரும்பினார்களாம். இது பேட்டியாகவும் வந்தது. நடிகர் கமல். உணவு குடும்பச் சூழல் போன்றவைக்கு அப்பால் இம்மாதிரி முறைகளும் வேலை செய்யும். கரு உற்றதாய் வளர்ந்து வருவது கருவுற்றதாயின் கையிலேயே இருக்கிறது.



தமிழ் வீட்டு பிரிஜ்கள்.

சல்மோனல்லா பக்ரீரியா செய்யும் விளைவு என்ன என்பது பலருக்கும் தெரியாது. ஆனால் வாந்தி பேதி என்றால் உடனே பயம் பிடிக்கும்.

ஆம் வாந்தி பேதியைக் குறைந்தது 7 நாட்களுக்காவது ஏற்படுத்தக்கூடியது இந்த கிருமி.

இது எங்கள் வீட்டுப் பிரிஜ்ஜிலும் இருக்கிறது.

ஆனால் சமைக்கும் போது இந்த பக்ரீரியா செத்துவிடும். அதனால் சமைத்த உணவை உண்பது பாதுகாப்பு என்கிறோம்.

இது குறிப்பாக கோழி போன்ற பறவை சார் உணவுகளில் இருக்கிறது. கோழி முட்டையைக் கூட கழுவியபின்தான் உடைக்கவேண்டும். 5 விநாடியாவது கொதிநீரில் கழுவியபின் முட்டையை உடைப்பது பாதுகாப்பு.

இங்கு படத்திலிருக்கும் படங்கள் எங்கள் தமிழ் வீட்டு பிரிஜ்கள்.

இவற்றில் பாருங்கள். ஒன்றில் சுமைத்த உண வும் சமைக்காத உணவும் முட்டிக்கொண்டு இருக்கின்றன.

ஐசை எடுத்து பழச்சாற்றில் போடுக் குடிக்கையில் ... நினைத்துப் பாருங்கள்?

இதுதான் அண்மையில் பூட்டப்பட்ட ரூபி உணவ கத்தில் நடந்தது.

அங்கு சமைத்த டம்ளிங்ஸ் சமைக்காத டம்பிளங் சுடன் தொடர்பு பட்டதால் விருந்தில் கலந்த பலருக்கு வாந்தி பேதி. இதில ஓர் முதியவர் இறந்துவிட்டார்.

ஆம் சல்மோனல்லா பக்ரிரியாவின் வாந்தி பேதி யால் குழந்தைகள் அல்லது முதியோர் போன்ற நோயெதிர்ப் புச் சக்தி குறைவாக உள்ளவர்கள் தீவிரமாகப் பாதிக்கப்படுவார்கள் .

பிரித்து வையுங்கள்.

சமைத்ததும் சமைக்காததும்

தொடக்கூடாதவை.



ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகள் வரைந்த ஓவியம்.

குடும்பத்தை குலைக்கும் வியாதி

ஆட்டிசம் என்றால் என்ன?

What is autism?

குழந்தைப் பருவத்தின்போது சீரற்ற முறையில் நரம்பு விருத்தியடைவதனால் ஏற்படும் விளைவு அக்குழந்தைகளின் தகவற் பரிமாற்றம், பழக்க வழக்கங்களில் பொதுவற்ற தன்மை எச் செயலையும் மீண்டும் மீண்டும் செய்கின்ற பழக்கம் என்று பல வழிகளிலும் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி யைப் பாதிப்புக்குள்ளாக்குகின்றது.

மூளையில் உள்ள நரம்புக் கலங்கள் தமக்குள்ளே தொடர்புகளை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் தகவல்களை சமிக்ஞைகளாகத் தேவையான பகுதிகளுக்கு அனுப்பி அவை முறையாகப் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டு தேவை யான செயற்பாடுகள், அவற்றை நடைமுறைப்படுத்தும் அங்கங்களுக்கு வெவ்வேறு தொடர்பாடல் முறைகள் மூலம் கொண்டு செல்வது வழக்கம். ஆட்டிசம் வியாதியினாற் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளில் சீரற்ற முறையில் விருத்தியடையும் மூளையிலிருந்து சில எதிர்பாராத விதமான பிறழ்வான நடைமுறைக் கட்ட ளைகள் பிறப்பிக்கப்படலாமெனக் கருதப்படுகிறது.

இருப்பினும் இவ்வியாதிக்கான காரணங்கள் பற்றியும் இது ஒரு மரபணு சம்பந்தப்பட்ட வியாதியா அல்லது சூழல் நச்சுத்தன்மை, உணவு மற்றும் பழக்க வழக்கம் சம்பந்தப்பட்ட வியாதியா என்பது பற்றியும் ஆராய்ச்சிகள் தொடர்ந்த வண்ணமிருக்கின்றன. எப்டியிருப்பினும் ஆட்டிசம் விாயதியாற் பீடிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் மீதும் அவர்தம் குடும்பங்கள் மீதும் இவ் வியாதி அளவுக்கு மீறிய வகையில் பாதிப்புகளைக் கொடுத்து வருகிறது என்பதில் இரண்டாவது கருத்துக்கு இடமில்லை.

குடும்பங்களிற் பிரிவும் , தற்கொலை முயற்சிகளும், மதுவுக்கு அடிமையாதல் மன உளைச்சல் போன்ற இன்னோரன்ன இன்னல்களும் இவ்வியாதியின் விளைவுகளாகப் பார்க்கப்படுகின்றன.

சமீபத்தில் அமெரிக்கத் தொலைக்காட்சி ஒன்றில் இது பற்றிய கலந்துரையாடல் ஒன்று இடம்பெற்றிருந்தது. அந் நிகழ்ச்சி பற்றிய பின்னூட்டங்கள் பலவும் பல பாதிக்கப்பட்ட பெற்றோர்களிடமிருந்தும் சில மருத்துவ சமூகத்திடமிருந்தும் கிடைக்கப்பெற்றன. இதில்



முன்வைக்கப்பட்ட மிக முக்கியமான சில கருத்துக்கள் ஆட்டிசக் குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் சிலருக்கு நம்பிக்கையையும் மகிழ்ச்சியையும் கொடுத்திருக்கின்றது.

உய்த்துணரப்படும் கருத்துக்களை மருத்துவ ஆலோசனைகளாகவோ அல்லது பரிசோதனைகளின் அறுதியான பெறுபேறுகளாகவோ கருத வேண்டாமென நாம் கேட்டுக்கொள்கிறோம். உங்கள் மருத்துவர்களின் ஆலொசனைகளைப் பெற்று அதன்படி முடிவுகளை எடுக்கும்படி வலியுறுத்துகிறோம்.

இத் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியின் பின்னூட்டமாக சில பெற்றோர்கள் தமது ஆட்டிசம் குழந்தைகள் சில வகையான உணவுகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் குணமடைந்து இயல்பு வாழ்வுக்குத் திரும்பியிருக்கிறார்கள் என்று சாட்சியங்களைப் பதிவு செய்திருக்கிறார்கள். குறிப்பாக *GFCF* எனப்படும் குளுத்தென் *(Gluten)* மற்றும் கேசின் *(Casein)* போன்ற பதார்த்தங்களைக் கொண்ட உணவுகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் பல ஆட்டிசம் குழந்தைகளின் பழக்க வழக்கங்களில் பாரிய மாற்றங்களை அவதானித்ததாக அக் குழந்தைக-ளின் பெற்றோர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள்.

குளுத்தென் என்பது பொதுவாக கோதுமை உணவுகளிலும் கேசீன் என்பது பாலுணவுகளிலும் பொதுவாகக் காணப்படும் பதார்த்தங்கள். இப் பதார்த்தங்கள் முழுமையாகச் சமிபாடடையும்போது முதலில் பெரிய உருவிலான பெப்ரைட்டுகளாகவும் (கேசோமோர்பின்) பின்னர் சிறிய உருவிலான அமினோ அமிலங்களாகவும் உடைக்கப்படுவது வழக்கம். இந்நடைமுறையை ஆராய்ச்சி செய்த நோர்வே நாட்டைச் சேர்ந்த டாக்டர் றைகெல்ட் மற்றும் புளொரிடா பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் கேட் அவர்களும் பெற்ற பெறுபேறுகளின்படி ஆட்டிசம், ஸ்கிட்சோபிரெணியா போன்ற வியாதிகளைக் கொண்டவர்களின் சிறுநீர் பகுப்பாய்வின்போது அவற்றில் பெருந்தொகையான கேசோமோர்பின் பெப்ரைட்டுகள் இருப்பதைக் கண்டறிந்தார்கள்.

பெப்ரைட் வடிவத்தில் இப்பதார்த்தங்கள் மோர்பினைப் போன்று அபினின் இயல்புகளைக் கொண்டிருக்குமென்பதால் இவை இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து மூளையை அடையும்போது அபினியின் 'மயக்க' இயல்புகளை மூளை வெளிக்காட்டத் தொடங்கி விடுகிறது என்று இவர்கள் கருதுகிறார்கள். பெருந்தொகையான அளவில் இப் பெப்ரைட்டுகள் மிகையான சோர்வு *(chronic fatigue)*, தசை வாதம் *(Fibromyalgia)* மற்றும் மன அழுத்தம் *(depression)* போன்ற குணாதிசயங்களை இந்நோயாளிகளில் வெளிப்படுத்தலாம் எனவும் இவ்வறிஞர்கள் கருதுகிறார்கள்.

அதே வேளை இவ்வறிகுறிகளைக் கொண்டிருந்த குழந்தைகள் கேசீன் போன்ற பதார்த்தங்களைக் கொண்டிருக்கும் கோதுமை, பாலுணவுகளைத் தவிர்த்துக் கொண்ட போது இவ்வறிகுறிகள் தளர்ந்து இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பியிருக்கிறார்கள் என்றும் இவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

முடிவாக, சில குழந்தைகள் பிறப்பினாலோ அல்லது சூழலினாலோ சில புரதங்களை (பால், கோதுமை உணவு) முற்றாகச் சமிபாடடையும் திறனற்றவையாக மாற்றப்படுகின்றனர். முழுமையாகச் சமிபாடடையாத சில புரதங்கள் ஆட்டிசம் போன்ற மூளை

மண்டை குடைச்சல் தீர:

நொச்சி இலையை, தலையணையாகப் பயன்படுத்த குணமாகும்.

உடல் அரிப்பு நீங்க:

வன்னி மரத்தின் இலையைப் பசும் பால் விட்டு அரைத்து, தினசரி 1 அவுன்ஸ் சாப்பிட குணமடையும்.

நன்றாக பசி எடுக்க:

விளாம்பழத்தின் கொழுந்து இலைகளைக் கஷாயம் வைத்துக் குடிக்கவும்.

சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் உருவாகுவதற்கு காரணமாக அமைந்துவிடுகின்றன. ஆனால் அவ்வாராய்ச்சியையியோ அல்லது அதன் பெறுபேறுகளையோ மருத்துவ சமூகம் இன்னும் முற்று முழுதாக ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. ஆட்டிசம் என்பது மரபணு சம்பந்தப்பட்ட வியாதி என்போர் சிலரும் நச்சுச் சூழல் மற்றும் தடுப்பு மருந்துகளிலுள்ள இரசம் போன்ற உலோகங்கள் மூளையின் நரம்புத் தொகுதியைப் பாதிக்கின்றன என்று சிலரும் இன்னும் வாதாடிக் கொண்டிருக்க இக்குழந்தைகளும் அவர்களின் பெற்றோர்களுமே பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர். பெருந்தொகையான செலவை அஞ்சி அரசாங்கங்கள் தமது கைக-ளைக் கழுவிக்கொண்டுள்ளன.

மேற்கூறிய அமெரிக்கத் தொலைக்காட்சியில் நடைபெற்ற ஆட்டிசம் பற்றிய கருத்தரங்கின்போது புகுஃஊகு எனப்படும் புரதத் தவிர்ப்பு பற்றியே அதிகம் பேசப்பட்டதும் அதற்கு ஆதரவாக இத்தவிர்ப்பின் மூலம் பலன் பெற்றோர் பலர் பின்னுட்டம் வரைந்ததும் இக் கருத்தின் மீது கவனத்தை ஈர்த்திருக்கிறது. அக் கருத்துக்களின் தொகுப்பு இங்கு தரப்படுகிறது.

ஆட்டிச வியாதி தவிர்ப்பு நடைமுறைகள் சில:

சத்துணவு *(nutrition)*

நஞ்சகற்றல் *(detoxification)*

தலையிடும் காரணிகளை அகற்றுதல் *(removal of interfering factors)*

மேற்படி நடைமுறைகளை உயிர்மருத்துவ சிகிச்சை என அழைப்பார்கள். இச்சிகிச்சையின்போது உண்ணும் உணவைக் கேடு செய்யும் பதார்த்தங்களிலிருந்து பாதுகாப்பது ஒரு பிரதான அங்கமாகும். பொதுவாக ஒவ்வாத உணவு வகை, நொதியம் *(yeast)*, வைரஸ்கள், பக்டீரியா மற்றும் கனவுலோகங்கள் *(heavy metals)* ஆகியவற்றை அகற்றுவதன் மூலம் பல்லாயிரக்கணக்கான குழந்தைகள் பலன் பெற்றிருக்கிறார்கள் என



அறியப்படுகிறது. ஆட்டிசம் வியாதிக்கான காரணங்கள் பலவா-றாக இருப்பதால் சிகிச்சை முறையும் பன்முகப்பட்டதே.

சத்துணவு

பல்லாயிரக்கணக்கான குழந்தைகளை நிவாரணப்படுத்தியதில் முக்கியம் பெறுவன குளுத்தென், கேசீன் இல்லாத உணவுகளே. செயற்கை நிறமூட்டும் பதார்த்தங்கள், சுவையூட்டும் பதார்த்தங்கள், சர்க்கரை, சேமக்காப்புப் பதார்த்தங்கள் *(preservati...* மற்றும் இனிப்பூட்டும் பதார்த்தங்கள் என்பனவும் வியாதி நிவாரணத்தில் முக்கிய பங்கெடுக்கின்றன.

சூழல் நஞ்சகற்றல்

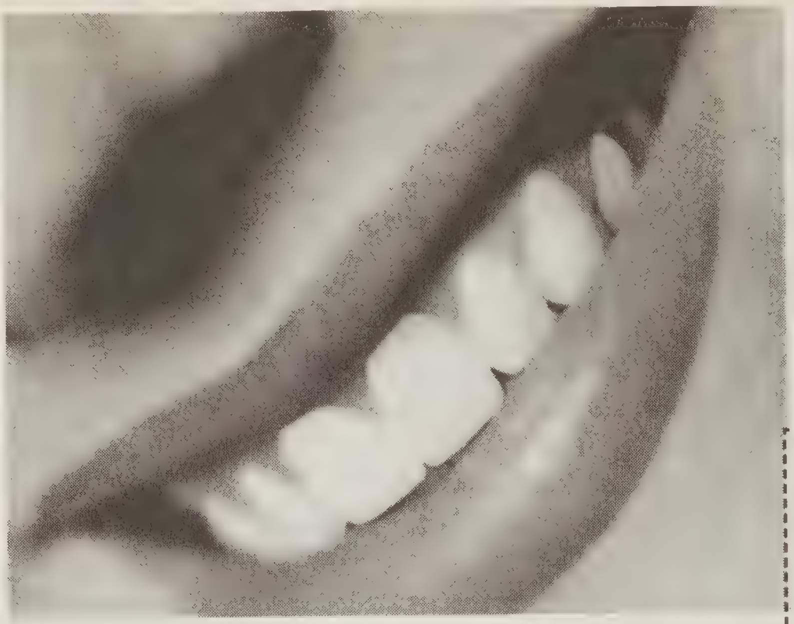
ஆட்டிசம் குழந்தைகள் பொதுவாக சூழல் நஞ்சுகளால் பாதிக்கப்படுபவர்கள். பெரும்பாலான துப்புரவாக்கும் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள், வர்ணக் கல-வைகள், கிருமி நாசினிகள் போன்றவற்றைக் குழந்தைகள் அண்மிப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தலையிடும் காரணிகளை அகற்றுதல்

சில உணவு வகைகள் உதாரணமாக வேர்க்கடலை போன்றவை ஒவ்வாமைக்கு காரணமாக அமைகின்றன. நொ தியம் *(yeast)* , கன உலோகங்கள் (அலுமினியம்) போன்றவை குழந்தைகளின் சூழலில் அனுமதிக்கக்கூடாது. ஒவ்வாமைக்கான காரணிகள் ஏதென்றறிந்து அவற்றை அப்புறப்படுத்துவதில் பெற்றோர் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

தொடரும்...

பல்லும் வைரம்



இதயம் ஒரு மென்மையான அவயவம் என்றும் அதேபோன்று வாயிலிருக்கும் பற்கள் வைரம் போன்ற அவயவம் எனக் கூறலாம்.

பற்களினால் சுவைத்து உண்ணுகிறோம். அதனால் ஊட்டச்சத்து உடலிலே ஈர்க்கப் பட்டு, உயரமாகவும், பலமாகவும் வளர்ச்சி பெறுகிறோம். மூளை வளமும் பெறுகிறது. பற்களினால் இனிமையான சொல்வளம் பெறுகிறோம். அதனால் சமூக நாகரீகம் பெறுகிறோம். பற்களினால் நமது வதனம் அழகு பெறுகிறது. அதனால் சமூக நண்பர் களையும், வாழ்க்கையில் வெற்றியையும் பெறுகிறோம்.

அழகிய ஆரோக்கிய பற்களினால், பள்ளிக் குழந்தைகளின் படிப்புத்திறனும் செவ்வனே யுள்ளது. முழுமையாக கூற வேண்டு மேயானால் நல்ல பற்களால் மனிதன் துன்பமில்லாமல், பிணியின்மையினால், நல்வாழ்வ வாழ ஓர் அடிப்படை. அதனால் தான் பற்கள்தானே என்று உதாசீனம் கூடாது.

இன்றைய நாளில், அதாவது 21ம் நூற் றாண்டில், உடலின் அவயங்களின் ஒன் றான பற்களை முக்கியமாக நோய் வராமல் காப்பாற்றி, அதன் பயனால், வாழ்வினை நலமாகவும், சுகமாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பற்களின் தூய்மை, பற்கள் உருவாகும் போது கவனிப்பு, நல்ல ஊட்டச்சத்து, சுகாதார வாழ்க்கை போன்ற எளிய நல்ல விதி முறைகளை பெறும் வாய்ப்புகளை நாம் பெற்றுள்ளோம். தனிப்பட்ட முறையில், ஒரு நாளின் 24 மணி நேரத்தில், அதாவது 1440 நிமிடத்தில், பற்களுக்கு 2 + 2 நிமிட அக்கறைதான் தேவை.

மனிதர்களாகிய நாம் பிறக்கும் போது வாயில் பற் கள் இருப்பதில்லை. உண்மையென்ன வென்றால், கருவுற்ற ஆறாவது வாரத்திலேயே கருவின் முகம் உருவாகிறது. அந்த முகத்தின் தாடையில் உருவாகும் பற்கள் தான், முதன் முதலில் தம் உருவங்களை பெறுகின்றன. பின்னர் கல்சியம் உப்புச் சத்துக்கள் படிந்து, நாம் அறிகின்ற பற்களாக கடினத்தன்மையைப் பெறுகின்றன. ஆகவே தாயின் வயிற்றில் உள்ள சிசு நல்ல வளர்ச்சி பெறவும், பற்கள் நன்றாக உருவாகவும், தாயின் நலம் மிக முக்கிய மாக பேணப்பட வேண்டும். தாய் நல்ல கல்சியம் உள்ள உணவுகள் உண்ண வேண்டும்.

ஒரு நாளின் 24 மணி நேரத்தில், அதாவது 1440 நிமிடத்தில், பற்களுக்கு 2 + 2 நிமிட அக்கறைதான் தேவை.

பிறந்த குழந்தையின் வாயில் பற்கள் இருப்ப தில்லை. தாடையின் உள்ளே உருவாகும் பற்கள், சுமார் 6 மாதம் முதல் 15 மாதங்கள் வரை முதல் பால்பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக் கின்றன. சுமார் 20 மாத அளவில் எல்லா பால் பற்களும் வாயினுள் முளைத்துவிடும். அதுவரை தாய்ப்பால் பெற்று வளரும் குழந்தை, இனி திட உணவு ஏற்றுக் கொள்ள இந்தப் பற்கள் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை யாகும்.

முதல் பற்கள் முளைக்கும் போது சில குழந்தைகள் உடல் தளர்ச்சியாகவும், இளகிய மலம் கழிப்பதா கவும், உடல் சூடாகவும் இருக்கும். 'முதற் பற்கள் முளைக்கும் பாதிப்பு' என்பார்கள்.

> பற் துலக்கியை குறைந்தது இரண்டாவது வைத்துக் கொண்டு மாற்றி மாற்றிப் பாவிக்க வேண்டும்.

இதற்கு குடும்ப வைத்தியரை அணுகினால் போதும். பால் பற்கள் விழுந்து முளைப்பதுதானே. அதனால், 'பால் பற்க ளுக்கு அக்கறை ஏன்?' என்பார்கள்.

நிரந்தரப் பற்களுக்கு ஆரோக்கியம் வழங்க பால் பற்கள் நன்றாக பேணப்பட வேண்டும். மேலும் மழலைப்பருவத்திலிருந்து வாலிப பருவம் வரை, சீரான முக வளர்ச்சிக்கு சீரான பால்பற்கள் தேவை. அதுமட்டமல்ல. பால் பற்கள் நன்றாக இருக்கும் போதுதான் குழந்தைகள் அந்த வயதுக்கருிய உணவை முறையாகச் சாப்பிடுவார்கள். அதுவே ஆருாக்கியத்தின் அடிப்படை வயது.

பிறந்த குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் மிகவும் முக்கியம். தாயின் பால், சிசுவிற்கு தேவையான ஊட்டச் சத் தினையும், நோய் தடுப்பு சக்தியையும் தருகிறது. ஆகையினால் சிசு பிறந்த பின் அந்த குழந்தை சீராக வளர, முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு தாயின் பால் மிகவும் தேவைப்படுகிறது. தாய் மடியை ஏற்றுக்கொண்டு பால் பருகும் சிசுவின் முகம், சீரான வடிவாக வளர, தாய்ப் பால் அருந்துவது, வளரும் தாடைகளுக்கு நல்ல பயிற்சியை அளிக்கிறது.

இதனால் இயற்கையாகவே வளரும் குழந்தைக்கு அழகிய வதனம் அமைகின்றது. பற்களும் சீராக அமையும். ஆனால் இன்று தாய்ப்பால் தவிர்த்து, புட்டிப்பால் கொடுக் கிறார்கள். இதனால் முகத்தாடை களின் வளர்ச்சி பாதிக்கப் படுகிறது. மேலும், வளரும் பற்கள் நோய்வாய்ப்படவும், சீரற்ற பற்கள் உருவாகவும் வாய்ப்புகள் அதிகமாகவுள்ளது. தாய்ப் பால் அருந்துவதால், தாய்சேய் அன்பு உறவு பாலம் ஏற்பட்டு நல்ல மன சிந்தனையுள்ள சிறார்களை சமூகத்தில் உருவாக்க முடிகிறது.

தமிழர்கள் ஆதி காலத்திலயே பற்களின் அடிப்படை யான சுகாதார விதிகளை கூறியுள்ளார்கள். 'ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி' என்பதனை நாம் அறி வோம். இது ஒரு அறிவியல் உண்மை. ஆராய்ச்சி கள் இதனை நிரூபிக்கின்றன..

மிக முக்கியமாக, தினந் தோறும் காலையும் இரவு படுப்பதற்கு முன்னும் என்று இருமுறை உபயோ கித்து பற்களின் தூய்மையை காப்பாற்றப்பட வேண்டும். பற் துலக்கியை குறைந்தது இரண்டா வது வைத்துக் கொண்டு மாற்றி மாற்றிப் பாவிக்க வேண்டும். சிறப்பாக பற்களை துலக்க, இரு மாதத் திற்கு ஒருமுறை பல் துலக்கியை மாற்றுவது நன்று.

பற்பசை மூலம் பற்களை துலக்கியப் பின்னர், வாய் நிறைய நீர் கொண்டு கொப்பளித்து கழுவ வேண்டும்.

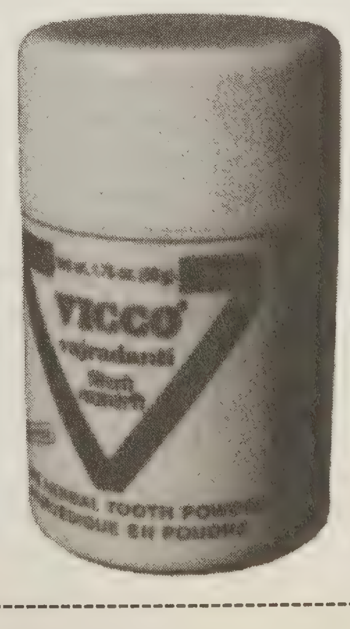
இன்றைய கொண்டு மிருது வான, பற்களின் மேல் ஒட்டிக் கொள்ளுகிற இனிப்பு பதார்த்தங்கள், மிட்டாய், சாக்லெட், கேண்டி ஐஸ்கிரீம், செயற்கை இனிப்பு பானங்கள் போன்றவை பற்களுக்கு முதல் எதிரியாகவுள்ளது. பற்களுக்கு சொத்தை அரிப்பு உண்டாக்குகிறது. ஆகையினால், இவைகளை முக்கியமாக குழந்தைகளுக்கு தவிர்ப்பது நல்லது.

பச்சை காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் ஆகிய வற்றை சமைக்காமல் மென்று சாப்பிடுவதால் பற்கள் தானாகவே துலக்கப்படுகின்றன. மேலும் சமைப்பதால், ஊட்டச் சத்தினை இழந்துவிடுவதால், எந்தெந்த காய்கறிகளை சமைக்காமல் சாப்பிட முடியுமோ, அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எரிபொருளும் மிச்சமாகும். இயற்கை உணவு பற்களுக்கு நலம்.

ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி என்பார்கள்.
நாம் வாழும் வெளி நாடுகளில் அவை கிடைக்காது. ஆனால் விக்கோ என்னும் பெயருடைய பற்பொடி ஒன்று இந்தியாவிலிருந்து தருவிக்கப்பட்டுக் கடைகளில் கிடைக்கிறது.

அதை காலையும் இரவிலும் வாயில் வைத்து சில நிமிடங்கள் ஊற வைத்து பல் துலக்கி வந்தால் ஈறு தொடர்பான நோய்கள், பற்சொத்தை வரவே வராது. புற்பசையை விட பெடியே சிறந்தது. குழந்தைகளுக்கு இது உகந்ததல்ல.

இது ஆயுள்வேத மூலிகைகள் கொண்டு (இதில் ஆலும் வேலும் உள்ள)தயாரிக்கப்பட்டது. மிகச் சிறந்தது.



- மாமூலன் -



IMHO Canada

"உளம் சரீரம், சமூக நலன் ஆகியவற்றின் மொத்த நலமே ஆரோக்கியம் தவிர வெறு மனே நோயற்றிருப்பது மட்டுமல்ல" உலக மருத்துவ அமைப்பு

அனைத்துலக மருத்துவ அமைப்பு : கனடா உலகெங்குமுள்ள நலிவுற்ற சமூகங்களின் உடல் உள நல மேம்பாட்டை விருத்தி செய்யும் பொருட்டு உருவாக்கப்பட்ட நிறுவனமாகும். அனைத்துலக மருத்துவ நல அமைப்பை மாதிரியாகக் கொண்டு 2008ம் ஆண்டு இலாப நோக்கற்ற வகையில் கனடாவில் பதியப்பட்டிருக் கும் இவ்வமைப்பு இலங்கையில் தமிழர் தாய கத்தில் பல நிவாரணப் பணிகளை மேற் கொண்டு வருகின்றது.

ஆரம்ப மருத்துவ சேவை
(Primary Care Service)

போரினாலும், இயற்கை அனர்த்தங்களினாலும் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு ஆரம்ப மருத்துவ வசதிகளையும் *(Primary Care Clinics)* கிராமப் புறங்களில் நடமாடும் மருத்துவ நிலையங்களையும் நிறுவி அவற்றைப் பராமரித்து வருவதோடு அங்குள்ள மருத்துவ நிலையங்களைப் புனரமைத்தல், புதிய நிலைய ங்களை உருவாக்குதல் அவற்றில் கடமையாற் றும் மருத்துவர்களுக்கும், தாதிமார் மற்றும் பணியாளர்களுக்கு பயிற்சி மற்றும் உதவிகளை வழங்குதல், மருந்து மற்றும் அத்தியாவசியப் பொருட்களை வழங்குதல், பின்தங்கிய கிராமங்களில் சேவையாற்றத் தயங்கும் மருத் துவர் மற்றும் பணியாளருக்கு மேலதீக ஊதியம் வழங்கி அவர்களை ஊக்கப்படுத்துதல் என்று பல முக்கிய பணிகளை இவ்வமைப்பு ஆற்றி வருகிறது.

குழந்தைகள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் முதியோருக்கான ஊட்டச்சத்து வழங்குதல் *(PNutrition Programme for renatal, Special Needs Children and and for Senior Citizens)*

அடிப்படை வாழ்வாதார வசதிகளின்றி அல்லற் படும் மக்களிற் பெரும்பாலோர் போதிய ஊட்டச் சத்தின்றி குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாக வளர்த்தெடுக்க முடியாதுள்ளனர். அனைத்துலக மருத்துவ நல அமைப்பு பல உள்ளூர் மருத்து வர்கள், தொண்டு நிறுவனங்கள் பலவற்றுடன் இணைந்து பல செயற்திட்டங்களை முன்னெ டுத்து வருகின்றது. போசுஷாக்கு குறைந்த கற்பிணிப் பெண்களுக்கு முற்பிரசவ காலத்தில் சத்துணவு வழங்குவதன் மூலம் ஆரோக்கிய மான குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்க வழி செய்தது. அத்தோடு நலிவுற்ற குழந்தைகள் தங்கள் இளமைப் பராயத்தில் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுகளற்று கல்வி கற்பதிலும் பின்னடை வுகளை எதிர்நோக்குகிறார்கள். இதை நிவர்த்தி செய்வதற்காக அனைத்துலக மருத்துவ நல அமைப்பு ஆதரவற்ற குழந்தைகளைப் பராமரிக் கும் நிலையங்களுக்கும் அவர்கள் கல்வி கற் கும் பாடசாலைகளுக்கும் போதிய உதவிகளைச் செய்துவருகின்றது.



இது போலவே பாதிக்கப்பட்ட ஆதர வற்ற முதியோர் வாழும் இல்லங்க ளுக்கும் இவ்வமைப்பு உதவிக ளைச் செய்து வருகின்றது.

அவசரகால நிவாரண உதவிகள் *(Emergency Relief)*

இயற்கை அழிவுகளாயிருந்தாலுஞ் சரி போரின் பாதிப்புகளாகவிருந் தாலுஞ்சரி அனைத்துலக மருத்துவ நல அமைப்பு தனது நிவாரணப் பணிகளை அங்கங்கு தேவைப்படும் போது முன்னெடுக்கத் தயங்கவில்லை.

கடந்த வருடம் போரின் தாக்கத்தால் இடம் பெயர்க்கப்பட்ட பெருந்தொகை யான மக்கள் இடைத்தங்கல் முகாம் களில் வைக்கப்பட்டிருந்த போது அவர்களுக்குத் தேவையான உணவு, மருந்து, மருத்துவ பராம ரிப்பு, கழிப்பறை போன்ற அத்தியாவ சிய தேவைகள் பலவற்றை அனைத் துலக மருத்துவநல அமைப்பு ஏனைய தொண்டு நிறுவனங்களு டன் இணைந்து வழங்கியிருந்தது. அத்துடன் இராணுவத்தால் சுற்றி வளைக்கப்பட்டு மக்கள் உணவு தண்ணீர் வசதிகளின்றியும் குழந் தைகள் பால் மா இல்லாமலும் தவித் துக் கொண்ட போது இவ்வ மைப்பு அவர்களுக்கான நிவாரணத் தேவை களைக் கவனித்துக் கொண்டது.

சுகாதார மையங்கள் ஆதார சேவை கள் கட்டிட நிர்மாணம் *(Developing Hospitals, Clinics and Support Servicea)*

மிகவும் பின்தங்கிய பிரதேசங்களில் மருத்துவ சேவைகளை வழங்கு வதற்கு பணியாளர்கள் முன் வந்த போதிலும் அதற்கான கட்டுமானங்க ளும் வழங்கல் சேவைகளும் இல் லாமல் பல திட்டங்களை சிறப்புற நிறைவேற்ற முடியாது. அனைத் துலக மருத்துவ நல அமைப்பு உள்ளூர் வளங்களையும் தேவைக ளையும் நன்கறிந்த உள்ளூர் மருத்துவர், தாதிகள், மாணவர்கள் மற்றும் ஆதரவு தரும் கிராமத்தவ ரின் உதவிகளோடு உள்ளூர் மக் களே சகல விதத்திலும் பயன்பெறும் விதத்தில் திட்டங்களை முன்னெடுக் கிறது.

அத்துடன் நகர மையங்களில் மேற்கு நாடுகளிலுள்ளன போன்ற பல நவீன கருவிகளைப் பயன் படுத்தி பல சிகிச்சைகளை மேற் கொள்ள அனைத்துலக மருத்துவ நல அமைப்பு உதவி வருகிறது. பூரணமான இருதய சிகிச்சை மையம் *(Comprehensive Cardiac Centre)* ஒன்றைப் பல மில்லி யன் டாலர்கள் செலவில் யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் அமைப்பதற்கு இவ்வமைப்பு உதவி செய்திருக்கிறது. பல இருதய நோ யாளிகள் பல அவசர மருத்துவ பரி- சோதனைகளைப் பெற கொழும்பு நகரத்துக்கே செல்ல வேண்டியிருந் தது. இதனால் தேவையற்ற வகை யில் பல உயிரிழப்புகள் ஏற்பட்டு வந்தன. இப் புதிய சிகிச்சை மையம் முற்றாக இயங்க ஆரம்பித்த பின்னர் இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட சகல சிகிச் சைகளையும் யாழ்ப்பாணத்திலேயே செய்துவிட முடியும்.

இதே போன்று சிறு நீரக சிகிச்சை மையம், உள மருத்துவ நிலையம், புற்று நோய் சிகிச்சை மையம்

போன்ற சிறப்பு மருத்துவ நிலையங்கள் பலவற்றை வடக்கு கிழக்கு மாகாணங்களிலுள்ள நகரங்களில் செயற்பட இவ்வமைப்பு உதவி வந்திருக்கிறது.

தற்போதய உடனடி மருத்துவ தேவைகள் *(Current Immediate Medical: Requirements in Srilanka)*

முகாம்களில் தண்ணீர் வழங்கல் போதாதிருந்தபோது அங்கு குழாய்க் கிணறுகளை அமைக்கவும் பவுசர்கள் மூலம் நீர் வழங்கவும் பல சர்வதேச தொண்டு நிறுவனங்களுடன் சேர்ந்து இவ்வமைப்பு உதமவி செய்தது. குடி நீர் சுத்திகரிப்பு போன்ற விடயங்களில் கனடிய நிறுவனங்களின் மூலம் நீர்ச் சுத்திகரிப்பு வில்லைகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தது.

கொண்டுள்ளது.

உளநல சிகிச்சை *(Mental health Treatment)*

போருக்குப் பின்னான மக்களின் தொடர்ச்சியான இடப் பெயர்வுகளும் சிதறிப்போன குடும்பங்களின் மன அழுத்தங்களும், உயிரிழப்பின் பின்னான மனக் குமுறல்களும் போர்க்



போருக்குப் பின்னான மக்களின் வாழ்வாதார கட்டமைப்பின் நிர்மாணத்திற்கும் அவர்கள் இயல்பு வாழ்வுக்குத் திரும்புவதற்குத் தேவையான சகல வசதிகளையும் சர்வதேசங்களின் உதவியுடன் இலங்கை அரசு செய்து கொடுக்கவேண்டுமென்று மக்களும் சர்வதேசங்களும் எதிர்பார்த்தாலும்கூட அவ்வுதவிகளட கிடைப்பதில் பல சிக்கல்களை மக்கள் எதிர்கொண்டு வருவது பலருக்கும் தெரியும். அவ்வுதவிகள் கிடைப்பதற்கு முன்னரே பல உயிர்கள் அநியாயமாகக் காவு கொள்ளப்பட்டு விட்டன. இந்நிலையில் அனைத்துலக மருத்துவ நல அமைப்பு தற்காலிகமான சில உதவிகளை ஆங்காங்கே செய்து கொடுத்தது. சில குடும்பங்களுக்கு சிறு தொழில்களை ஆரம்பித்து தம்மைத் தாமே கவனித்துக்கொள்ளும் படியான சிறு கடனுதவிகளை அமைப்பு செய்து கொடுத்தது. சிறு பண்ணை, வியாபாரம், தையல் போன்ற சிறு தொழில்களுக்காக பெண்களுக்கு குறிப்பாக விதவைகளுக்கு கடனுதவி செய்து கொடுத்தது.

பெரும்பாலான மக்கள் - குழந்தைகள், பெண்கள், வயோதிபர் என்று பாராது அவயவங்கள் உடற் கூறுகள் துண்டிக்கப்பட்ட நிலையில் மருத்துவமனைகளிலும் தொண்டர் பராமரிப்பு நிலையங்களிலும் வாடிக்கொண்டிருக்கின்றனர். இவர்களிற் பெரும்பாலோர் பெற்றோரையோ உதவி புரியக்கூடிய பிள்ளைகளையோ உறவினரையோ இழந்தவர்கள். இவர்கள் ஓரளவிற்கேனும் பிறருதவியின்றி நடமாடக்கூடிய நிலைக்குத் திரும்புவதற்கு முதற்கண்ணாக செயற்கை அவயவங்களையேனும் பொருத்திக்கொள்ளல் மிகவும் பயன் தரும். செயற்கை அவயவம் பொருத்துவதற்கு பல நிறுவனங்கள் உதவுவதற்கு முன்வந்தாலும் அதற்கு முன்னாகவும், பின்னாகவும் உடற்தசை மீளியக்கச் சிகிச்சை *(Physiotherapy)* போன்ற நடைமுறைகள் அத்தியாவசியம். இதன் பொருட்டு அனைத்துலக மருத்துவ நல அமைப்பு பல சிகிச்சைப் பணியாளர்களைப் பயிற்றுவிப்பதிலும், அதற்கான உபகரணங்களைப் பெற்றுத்தருவதிலும் சிரத்தை

களத்தின் கோரக் காட்சிகளின் நீண்டகாலப் பாதிப்புகளும் எமது சமூகத்தில் பல நிரந்தரமான மன நோயாளிகளை உருவாக்கியிருக்கின்றன. தொடர்ந்தும் இம் மக்கள் ஆதரவேதுமின்றி, சிகிச்சைகளேதுமின்றி இடப்பெயர் முகாம்களில் அல்லலுறுகின்றனர். இவர்களுக்கு உளவள ஆலோசனைகளையும், தேவையான மருந்து வகைகள் சிகிச்சை போன்றவற்றையும் வழங்குவதன் மூலம் வாழ்க்கையில் மீண்டும் பிடிப்பை உருவாக்கி ஓரளவுக்கு இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்புவதற்கான உதவிகளை அனைத்துலக மருத்துவ அமைப்பு செய்து வருகிறது.

கனடாவில் இவ்வமைப்பு ஆரம்பிக்கப்பட்ட நாளிலிருந்து பல நிதியுதவித் திட்டங்களை அமுல் படுத்தி வருகிறது. இவற்றின் மூலம் இதுவரை சேர்க்கப்பட்ட நிதியிலிருந்தும் *IMHO USA* அமைப்பின் உதவியுடனும் பின்வரும் திட்டங்கள் செயற்படுத்தப் பட்டுள்ளன.

- கற்பிணித் தாய்மாரின் சத்துணவுத் திட்டம் $7
- யாழ் மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர் நிதியுதவி
- யாழ் போதனா வைத்தியசாலை ஒருங்கிணைந்த இருதய சிகிச்சை மையம் $2
- திருகோணமலை மருத்துவமனை மருந்துப் பொருட்கள் $1
- மன்னார் மருத்துவமனை அறுவைச்சிகிச்சை உபகரணங்கள்
- வவுனியா அகதி முகாம் சத்துணவு வழங்கும் திட்டம் $120,
- வவுனியா முகாம்களிடையேயான நடமாடும் மருத்துவ நிலையம் $4
- முல்லைத்தீவு போர் வலய மக்களுக்கு பால்மா, சத்துணவு வழங்கும் திட்டம் $5

அடுத்து செயற்படுத்தப்பட விருக்கும் திட்டங்கள்

- மன்னார் அனாதைக் குழந்தைகள் பராமரிப்பு $54,000 (ஒரு வருடத்துக்கு)
- மீள் குடியேற்றப்பட்ட 100 குடும்பங்களுக்கு கழிப்பறை வசதிகள் - பெறுமானம் பின்னர் அறிவிக்கப்படும்.
- அவயவங்களை இழந்தவர்களுக்கு செயற்கை அவயவங்களைப் பொருத்தும் திட்டம் - பெறுமானம் பின்னர் அறிவிக்கப்படும்.
- மேற்படி திட்டங்களை அனைத்துலக மருத்துவ நல அமைப்பு நம்பிக்கையான உள்ளூர்த் தொண்டு நிறுவனங்களுடன் இணைந்து செயற்படுத்தி வருகிறது. திட்டங்களின் பெறு பேறுகள் கிரமமாகக் கண்காணிக்கப்பட்டு சிறு சிறு தொகைகளாக அதற்குரிய செலவீனம் கையளிக்கப்படுகிறது.



நீங்கள் எப்படி உதவி செய்யலாம்?

கனடா அனைத்துலக மருத்துவ நல அமைப்பு தனது நிதித் தேவைகளை கனடிய மக்களிடமிருந்தே பெற்றுக் கொள்கிறது. விரும்புவோர் தமது உதவியை நன்கொடைகளாகப் பின்வரும் முறைகளிற் செலுத்திக் கொள்ளலாம்:

தபால் மூலம் (காசோலையாக):
அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: **"IMHO Canada"**
5637 Finch Ave. E, Unit 7
Scarborough. ON M1B 2T9 Canada

இணையத்தள மூலமாக: Pay Pal மூலமாக www.imhocanada.org என்ற இணையத் தளத்திற்குச் சென்று "Pay Pal" என்ற வழிகாட்டியை அழுத்துவதன் மூலம் மிகுதி செயன்முறையை அறிந்து கொள்ளலாம்.

வங்கிக் கணக்கிலிருந்து கிரமக் கழிவாக:
வங்கியிலிருந்து நேரடியாக பணத்தைத் தருவதற்கான படிவம் இணையத் தளத்திலிருந்து தரவிறக்கி அதை நிரப்பி அனுப்புவதன் மூலம் விரும்பிய தொகையை மாதா மாதம் தன்கொடையாகச் செலுத்திக் கொள்ளலாம்.



அடிப்படை:

நோய்க் காரணியும் நோய் எதிர்ப்புக் காரணியும்.

நோய் வந்தால் தானே மருந்து தேவை!

நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ள வழிகளைக் கூறுவதே எமது நோக்கம்.

வந்தால் என்ன செய்யலாம் என்பது இரண்டாம் நிலையில் உள்ளது.

அடிப்படை நோய் காரணியும் நோய் எதிர்ப்புக் காரணியும்

மாதுமை

நோய் எமக்கு வராதிருப்பதற்கு எமது உடல் சீராக வழக்கம்போல செயற்பட்டலே போதுமானது.

ஆனால் இன்றைய உலகில் எம்மையச் சுற்றியி ருந்து உடலுக்குள்ளே வரும் பலவித நச்சுப்பொருட்கள் ஏற்படுத்தும் தீய பாதிப்புக்கள் நோயை எமக்கு தொடக்கி வைக்கின்றன.

நச்சுப் பொருட்கள் பெரும்பாலும் நோயை ஏற்படுத்துவது ஒரு குறப்பிட்ட வழியாகத் தான். அதுதான் உடலில் அவை ஏற்படுத்தும் இரசாய னத் தாக்கம்.

நாம் உடலில் உண்டு குடித்து மூச்சு விட்டு எதை உள்ளெடுத்தாலும் அவை ஏதாவது ஒரு வகை யில் செரிக்கப் பட்டுவிடும்.

ஆனால் முறையாக உடைபடாது எமது உடலில் அந்தப் புற நச்சுக்கள் - இரசாயனப் பொருட்கள் சென்று விடும்.

இவ்வாறு செல்லும் நச்சுக்களை வெளியேற்ற சிறு நீரகம், ஈரல், சுவாசப்பை முதலிய உறுப்புக்கள் போராடும். ஆனால் அவை போராடும் அதே வேளை அந்த நச்சுப் பொருட்கள் உடலில் இரத்தத்தில் கலந்து சுற்றி வரவும் செய்யும்.

இப்படி வரும் நச்சுப் பொருட்கள் எமது உடலில் ஏற்படுத்தும் இரசாயனத் தாக்கங்கள் எமது உடலின் முக்கிய உறுப்புக்களைப் பாதிக்கின்றன. அந்தப் பாதிப்புக்களே நீண்ட நாள் பாதிப்பான நோய்களாக மாறுகின்றன. ஆக இவ்வாறு நோய் வராமல் தடுப்பதற்கு பல படி முறைகள் உள்ளன. அவற்றை தொடர்ந்தாலே நோய் வராது.

நோய் வந்தால் தானே மருந்து தேவை!

நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ள வழிகளைக் கூறுவதே எமது நோக்கம்.

வந்தால் என்ன செய்யலாம் என்பது இரண்டாம் நிலையில் உள்ளது.

உடலில் நச்சுப் பொருட்கள் வந்து செய்யும் தாக் கங்கள் [illegible] என்னும் வகை இரசாயனப் பொருட்களால் ஆனவை.

அவை எமது ஈரலையும் குடலையும் மீறி உட லில் சுற்றித் திரியும் போது எமது உடற் கலங்க ளுடன் தாக்கம் செய்கின்றன. அதில் பல வேகை ளில் உடற் கலங்கள் இறக்கின் றன.

பல உடற் கலங்கள் இறந்தால் மீண்டு வரும் திறமை உடையவை. அவ்வாறான திறமை இல்லாத கலங்கள் உள்ள உடல் உறுப்புக் கள் பழுதடைந்து விடுகன்றன. அதுவே நோய்க் காரணமாகிறது.

இந்த வகை *free radicals* பொருட்களை மட்டுப்படுத்திக் கட்டுப்படுத்த வல்ல உணவுப் பொருட்களும் ஊட்டச் சத்துக்களும் உயிர்ச் சத்துக்களும் உள்ளன.

இன்று நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகில் மோசமான இரசாயனப் பொருட்கள் எம் மைக் கேட்காமலேயே எமதுஉடலில் சென்று விடுவதால் அவற்றை எவ்வாறு பிற பொருட் களைக் கொண்டு கட்டுப்படுத்துவது என்று தான் பார்க்க வேண்டி யிருக்கிறது. அவ்வாறு அந்த நச்சு இரசாயனப் பொருட்களைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் உள்ள பொருட்க ளுக்கே *Anti oxidants* என்று பெயர்.

அவை நச்சு இரசாயனப் பொருட்களுடன் தாக்கம் புரிந்து எமது உடலைக் காப்பாற்று கின்றன.

உயிர்ச் சத்து நு. உயிர்ச் சத்து ஊ உயிர்ச் சத்து *A* அகியவை குறிப்பான அன்ரி ஒக்சி டன்ருகள். இவை தவிரவும். செலனியம் என்ற ஓர் மூலகமும் அதே பணியைச் செய்கிறது.

உயிர்ச் சத்து *E*: பருப்புவகை. கொட்டை வகை, மீன் வகை, மரக்கறிகள், மழுத் தானி யங்கள் போன்றவற்றில் இது இருக்கிறது. அப்ரிக்கோட் என்கிற பழத்திலும் இத இருக் கிறது. பிற நாட்டவருக்குத் தெரியாதது எமது முருங்கை இலை மற்றும் காயில் இது நிறை யவே இருக் கிறது. ஒரு நாளைக்கு சிறிதளவு உட் கொண்டாலே போதுமானது.



IN NEED OF EXTRA SUPPORT FOR YOUR CHILD?

JOIN US FOR

MUKIBAUM'S NEW COMMUNITY OUTREACH PROGRAM

SOUTH
ASIAN
AUTISM
A
CENTRE

MukiBaum Treatment Centres has been
FINDING HUMAN TREASURES BEYOND DISABILITIES since 1979.

MukiBaum, in partnership with South Asian Autism Awareness Centre, are proud to introduce our **NEW Community Outreach Program – Reaching out to children and adults with Autism & other developmental disabilities and their families...**

This volunteer based program was developed to answer the needs of families who require additional support for their children.

Programming will include activities such as:

• Art • Instrumental Music • Sports & Recreation • Dance • Vocal Singing • Drama • Yoga • Sensory Therapy • Virtual Reality

GOAL

Our goal is to run a Community Outreach Program for children with Autism & other developmental disabilities and their families in order to provide much needed support and education.

WHERE

MukiBaum's Centre For Ability – 40 Samor Road, Toronto

WHEN

12 sessions to take place on Sundays from 5:00pm – 7:00pm, starting on Sunday, February 21st, 2010 (please see dates on application form)

WHO

This program is open to children with Autism and other developmental disabilities. Parents, caregivers and siblings are welcome to participate free of charge.

HOW IT WILL WORK

Each 12 week session will enable 30 families, or approximately 120 people, to receive 2 hours of programming per week. Children and their families will be divided into various groups to participate in activities such as: Music, Art, Drama, Yoga, Virtual Reality, Sports & Recreation, Sensory Therapy and Dance. The activities provided in a given session will be based on the volunteer skills and the overall needs of the children.

REGISTRATION

This is a volunteer based program which currently has no funding.
To register, it is $150.00 / 12 sessions for each child with a disability.
Parents, caregivers and siblings are welcome to participate free of charge.
Refreshements will be served.

VISION FOR THE FUTURE OF THE PROGRAM

It is our hope that the **Community Outreach Program** will become a permanent program and touch countless families.

MukiBaum Treatment Centres
FOR CHILDREN AND ADULTS WITH COMPLEX DISABILITIES

For more information or to submit your application, please contact: 416-630-2222 or email: ashley@mukibaum.com.

To learn more about the programs and services offered by MukiBaum Treatment Centres, visit: www.mukibaum.com

see back →

Community Outreach Program Family Application Form

Outreach Program Schedule

Sunday, February 21st, 2010	5:00 pm – 7:00 pm	Sunday, April 25th, 2010	5:00 pm – 7:00 pm
Sunday, February 28th, 2010	5:00 pm – 7:00 pm	Sunday, May 2nd, 2010	5:00 pm – 7:00 pm
Sunday, March 7th, 2010	5:00 pm – 7:00 pm	Sunday, May 9th, 2010	5:00 pm – 7:00 pm
Sunday, March 28th, 2010	5:00 pm – 7:00 pm	Sunday, May 16th, 2010	5:00 pm – 7:00 pm
Sunday, April 11th, 2010	5:00 pm – 7:00 pm	Sunday, May 30th, 2010	5:00 pm – 7:00 pm
Sunday, April 18th, 2010	5:00 pm – 7:00 pm	Sunday, June 6th, 2010	5:00 pm – 7:00 pm

Name: ______________________________

Address: ______________________________ City: ______________

Province/State: ______________ Postal Code: ______________

Email address: ______________ Phone: ______________ Fax: ______________

Registration

Name of child (children): ______________ ______________

with disabilities participating at $150.00 each for 12 sessions. Total: $ ______________ .
(please note: registration without payment will not be considered)

Number of additional family members participating (free of charge) x ________

Unfortunately, I am unable to register for this program, but would like to make a donation towards the Outreach Program.

Please accept my donation of $ ______________ .

Credit Card: ☐ Visa ☐ Mastercard ☐ Cheque No. (payable to MukiBaum Treatment Centres): ______________

Card No.: ______________ Expiry: ______________

Name on Card (Please Print): ______________

Signature: ______________ ______________

Tell us a bit about your child / children and your family's needs: ______________

____

____

Why do you feel the Community Outreach Program will benefit your family? ______________

____

____

____

Have you ever participated in a similar program? If so, please specify. ______________

____

____

Hope to see you in February!!

For more information please contact: 416-630-2222
or email: [illegible]@mukibaum.com.

MukiBaum Treatment Centres: [illegible] Toronto, ON [illegible] Tel: [illegible] Fax: [illegible] Charitable Registration # [illegible] RR0001

அடிப்படை நோய் காரணியும் நோய் எதிர்ப்புக் காரணியும்.

உயிர்ச் சத்து C: ஈ

இதைப்பற்றிப் பலருக்கும் பொதுவாக பல மான அறிவு உள்ளது.

புளிப்பான பழங்கள் முதல் கொண்டு பல மரக்கறிகளிலும் உள்ளது. ஆனால் தண்ணீ ருடன் கரைந்து செல்லும் தன்மை யுடையது. ஒரு நாளைக்கு 60 மில்லிகராம் அளவு போதுமானது.

2000 மில்லி கிராமுக்கு மேல் ஒரு நாளைக்கு எடுப்பது சில பாதிப்புக்களையும் தரக்கூடியது.

கண்டபடி மாங்காய் தின்னாதே, புளியங்காய் தின்னாதே என்று ஊரில் அடி விழுந்தது பலருக்கும் நினைவிருக்கலாம். அந்த அடிக்கு ஒரு மரபான அறிவுக் காரணம் இருக்கிறது என்று இப்போது பலருக்கும் புரியும்.

உயிர்ச் சத்து A :

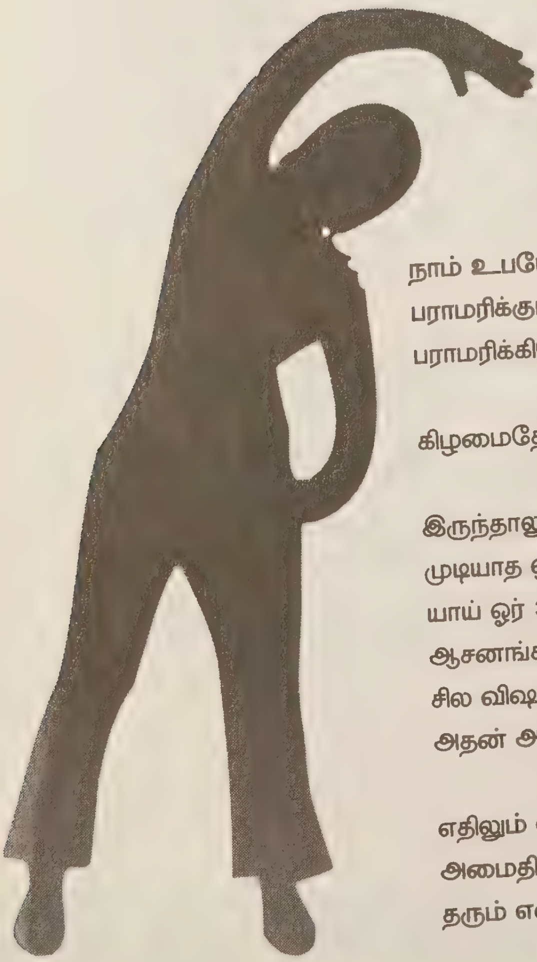
அல்லது பீற்றா கரோற்றின் என்று இது சொல்லப்படும். முட்டை மஞ்சட் கரு, பால், கீரை, பட்டர், தயிர், பீச் பழம், கன்ரலூப் பழம் சிலவ கைப் பருப்புக்கள் போன்றவற்றில் இது இருக்கிறது.

இது குறைவான அளவே போதுமானது. அதிகம் உடலில் சேரக்கூடாது. பீற்றாக் கரோற்றின் தான் உடலில் உயிர்ச் சத்து A ஆக மாற்றப் படுகிறது.

இது தவிர வேறு பல வகை அன்ரி ஒக்சிடன்ருகள் உள்ளன.

மாதுளம் பழச் சாறு, கறுப் பு, நாவல் , சென்நிறப் பழங்கள் ஆகியவற்றில் இந்த அன்ரி ஒக்சிடன்ருகள் அதிகம் உள் ளன என்று தற்போது அவ் வகையினத்தின் விலை பல மாக அதிகரித்து விட்டது.

கனடாவின் கடைகளில் மாதுழம் பழத்தின் சாறு விலை எற்றம் ஏகத்துக்குக் கூடியிருப்பதைக் காணமுடியும். ●



உடற்பயிற்சி.

நாம் உபயோகிக்கும் இயந்திரங்களுக்கு எண்ணை போட்டு அதை சரிவர பராமரிக்கும் நாம், நமது உடலை முறையாக. சரியாக கவனித்து பராமரிக்கிறோமா? நேரமின்மை?ஒப்புக்கொள்கிறோம்.

கிழமைதோறும் இந்தக் குளிரிலும் தவறாமல் காரைகட கழுவுகிறோம்.

இருந்தாலும் 24 மணி நேரத்தில் ஒரு மணி நேரம் கூட நமக்காக ஒதுக்க முடியாத ஒரு ஓட்டம் தேவையா? காலையில் கண்விழித்து. காலார அமதியாய் ஓர் 30 நிமிடங்கள் நடப்பதைப் பழகிப்பாருங்கள் அடுத்து தியானம். ஆசனங்கள் இதற்கு ஓர் 30 நிமிடங்கள் ஒதுக்குங்கள். செய்து பாருங்கள். சில விஷயங்கள் உணர்வுபூர்வமானவை. அதை அனுபவிப்பதன் மூமே அதன் அர்த்தம் புரியும்.

எதிலும் ஓர் கட்டுப்பாட்டுடன் கொள்கைப்பிடிப்புடன் வாழும்போது மனதில் அமைதி குடிகொள்ளும்.அது நமக்கு மகிழ்வையும் நலத்தையும் தரும் என்பது உறுதி.



உண்ணக்கூடாத மீன்கள்?

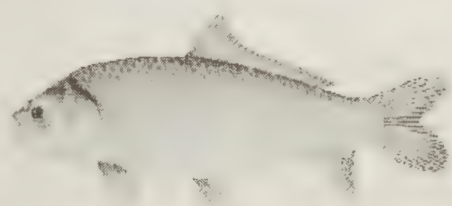
Yes we மீன் it!



ஆம் அந்தக் காலத்தில் தான் கடல் மீன்கள் நல்லவை என்பது இன்றோ அதிலும் உலகத்தின் நச்சுப் பொருட்கள்கலந்துள்ளன. குறிப்பாக பாதரசம் (*Mercury*) அதிகம் கலந்துள்ளது.

பின்வரும் பட்டியலைப் பாதுகாத்து வைத்து அதன்படி மீனை வீட்டில் உண்பது நலம்தரும். இந்தப் பட்டியல் தொடர்ந்து வரும். ரோரன்ரோ நகர் மக்களுக்கு பரிந்துரைப்பதையே நாங்கள் தருகின்றோம்.

Baracuda
Buffalo
Snake Mackeral
Marlin
Pickeral
Tilefish
Tuna



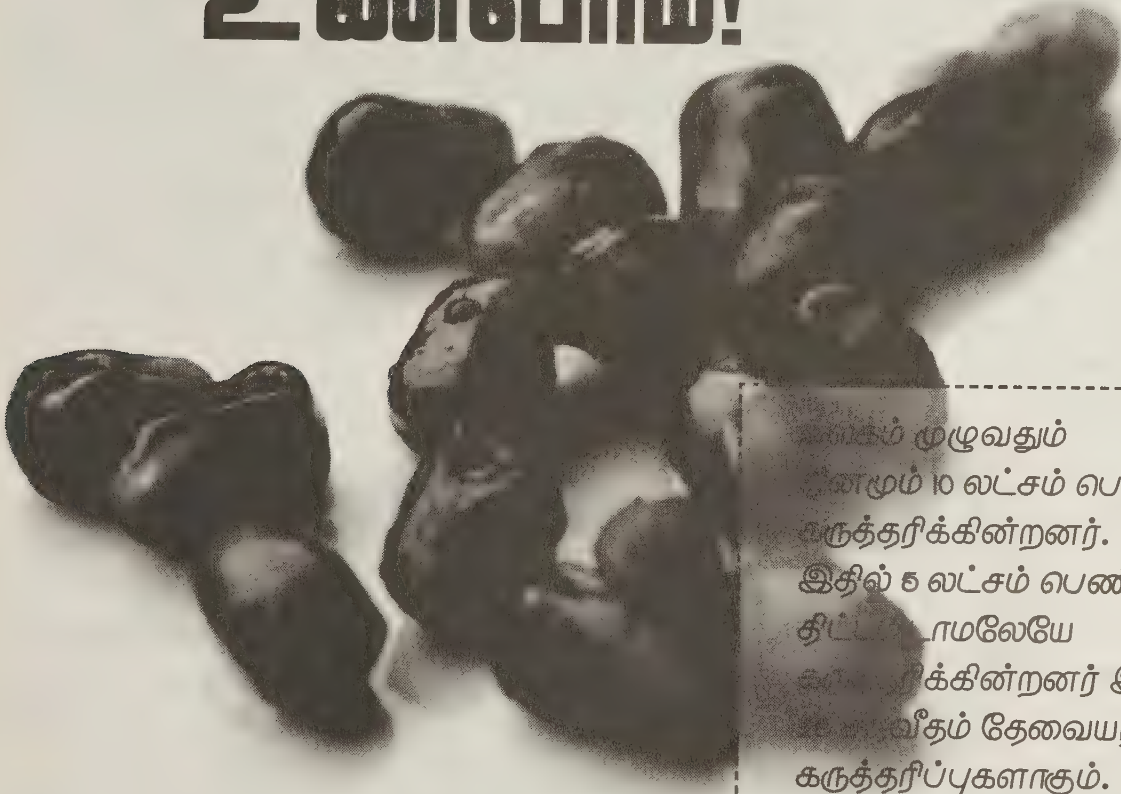
இவற்றில் மிக அதிகமாக பாதரசம் உள்ளது. பாதரசம் பல உறுப்புக்களை உடலில் பாதிப்படையச் செய்யும்.

மாதமொன்றுக்கு ஒர் குழந்தைக்கு 1 தடவை மட்டும்.
மாதமொன்றுக்கு கருவுற்ற தாயாருக்கு 1 தடவை மட்டும்.
ஆண்களுக்கும் 50 வயதுக்கு மேறபட்ட பெண்களுக்கும் கிழமைக்கு 1 தடவை மட்டும் இந்த மீன்கள் பரிமாறப்படலாம்.

இதைப்போல அனைத்து மீன்களுக்கும் வரையறை உண்டு அவற்றை அவ்வப்போது பார்க்கலாம்.

இவற்றில் பல தமிழர் உண்ணும் மீனகளல்ல என்பது ஆறுதல். ஆனால் கொடுவா என்ற பெயரில் விற்கப்படும் மீனின் உண்மையான ஆங்கிலப் பெயர் சரியாகச் சொல்லப்படாததால் அது இவற்றில் அடங்கலாம் என்று ஊகிக்க இடமிக்கிறது.

உடல் நலனுக்கு உண்போம்!



"மாயாபஜார்" திரைப்படத்தில் நடிகர் ரங்காராவ் தம்முன் மலைபோல் குவிந்திருக்கும் உணவு வகைகளை ""கல்யாண சமையல் சாதம், காய்கறிகளும் பிரமாதம், இது கௌரவப் பிரசாதம், இதுவே எனக்குப் போதும், ஹஹ்ஹஹஹ்ஹா! ஹஹஹ்ஹஹஹ்ஹஹா!" என்று ஆர்ப்பாட்டமாகப் பாடியவாறே அத்தனை உணவு வகைகளையும் "லபக், லபக்" என விழுங்குவார்.

இக் காட்சி நகைச்சுவையாகவும், ரசிக்கத்தக்கதாகவும் இருக்கும். ஆனால் உண்மை வாழ்க்கையில் அப்படி நிகழ்ந்தால் அது மிகவும் தவறு. அதுவும் 40 வயதைத் தாண்டி இது நிகழ்ந்தால் இன்னும் மோசம். இது இதய நோய்வரை கொண்டு வந்து விடும் பழக்கம்.

ஆக உண்பது என்பது தெரிந்தால் எது நல்லது என்பது தெரிந்தால் அதை அதிகம் உண்டு மற்றதைக் குறைத்து உடலைக் குறைத்து நலத்தைப் பெருக்கலாம். அதற்காக நல்ல உணவுகள் எவை என்று ஓர் பிரமிட் வடிவிலான படம் மூலம் இன்று செய்தி தரப்படுகிறது.

[illegible] முழுவதும் [illegible]மும் 10 லட்சம் பெண்கள் [illegible]ருத்தரிக்கின்றனர். இதில் 5 லட்சம் பெண்கள் தி[illegible]ாமலேயே [illegible]ிக்கின்றனர் இதில் [illegible] வீதம் தேவையற்ற கருத்தரிப்புகளாகும்.

நாள்தோறும் 1.50 லட்சம் பேர் கருக்கலைப்பு சய்கின்றனர். ஒவ்வொரு ஆண்டும் 13 கோடி பேர் புதிதாக பால்வினை நோய்க்கு உள்ளாகின்றனர்.

இரண்டு கோடி எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் உருவாகின்றனர். திருமணமான தம்பதியரில் 15 சதவீதம் பேர் குழந்தைப் பேறு இல்லாமல் கவலையில் மூழ்கியுள்ளனர்.

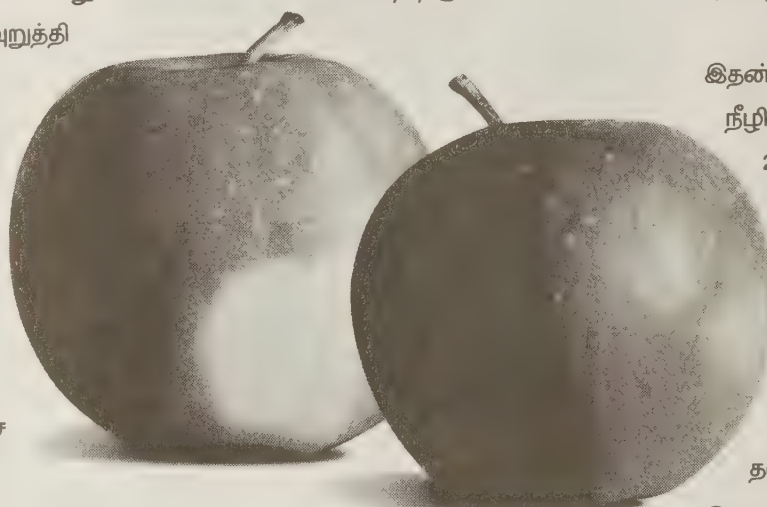
5 சதவீதம் பேர் பாலியல் பிரச்னைகளால் பாதிக்கப்பட்டு உடலுறவில் ஈடுபட முடியாமல் தவிக்கின்றனர்.

இதில் முதலிடத்தைப் பிடிப்பது மரக்கறி, கீரைகள்தான். அதுவும் ஒவ்வொரு நாளும் அரை கிலோ முதல் ஒரு கிலோ வரை உண்ணச் சொல்கிறது இந்த வழிகாட்டி. இதைத்தான் தற்போது மேலைநாட்டு மருத்துவர்கள் ""நீங்கள் உணவிற்கு காய்கறிகளைத் தொட்டுக் கொள்வதற்குப் பதிலாக, காய்கறி, கீரை சார்ந்த பொரியலுக்கு உணவைத் தொட்டுக் கொள்ளுங்கள்"" என்று தினமும் அறிவுறுத்தி வருகிறார்கள்.

இல்லையேல் ""சோறு பாதி, மரக்கறி பாதி"" என்ற அளவிலாவது நாளும் காய்கறிகளைச் சேர்க்கச் சொல்கிறார்கள். இவ்வாறு உண்பதன் மூலம் அவற்றில் உள்ள நார்ச்சத்து, நீர்ச்சத்து, விட்டமின் சத்து போன்றவை அப்படியே கிடைப்பதால் உடல் ஆரோக்கியமுடன் விளங்குகிறது.

உதாரணமாக கரட்டைத் தினமும் உண்பதால் கண்நோய், வயிறு, குடல்நோய், ரத்தக்குழாய் அடைப்பு, ஞாபகமறதி, வறட்சியான தோல், மாதவிலக்கு வலி, ரத்த சோகை, மூட்டுவலி தீரும் என்கிறார்கள். பீன்ஸில் இரும்புச்சத்தும், நார்ச்சத்தும், புரதச் சத்தும் அதிகம் உள்ளதால் உடலிலுள்ள கெட்ட கொழுப்பைக் அது குறைக்கிறது. புரோக்கோலியில் நார்ச்சத்துடன் பொட்டாசியம் உப்பும் உள்ளதால் ரத்த சுத்தியும், உடல் சுத்தியும் கிடைக்கிறது. நார்ச்சத்துடன் போலிக் அமிலம் அதிகமிருப்பதால் புற்றுநோய், இதயநோய் முதலியவற்றுக்கு அவரைக்காய் அருமருந்து.

ஏதாவது புதிதாகக் கண்டுபிடித்து புகழ் பெற வேண்டும் என விரும்புபவர்கள் பசலைக்கீரையை உண்ண வேண்டும். இது புதுப்புது யோசனைகளை மூளைக்கு அள்ளித் தருமாம்.



வெண்டைக்காய் கண்கள், கால்கள் எச்சலைப் போக்கி உடம்பைக் குளிர்விக்கும்.

நீங்கள் அழகான உடல்வாகு பெற வேண்டுமானால் வைட்டமின் பி2 நிரம்பியுள்ள முள்ளங்கியைத் தொடர்ந்து சாப்பிடவும். முருங்கை, புதினா, கொத்தமல்லி ஆகியவை ரத்தவிருத்தி செய்யும். "யானையின் மதம் அடக்க வாழைத்தண்டு, மனிதனின் திமிர் அடக்க கீரைத்தண்டு" என்பது பழமொழி.

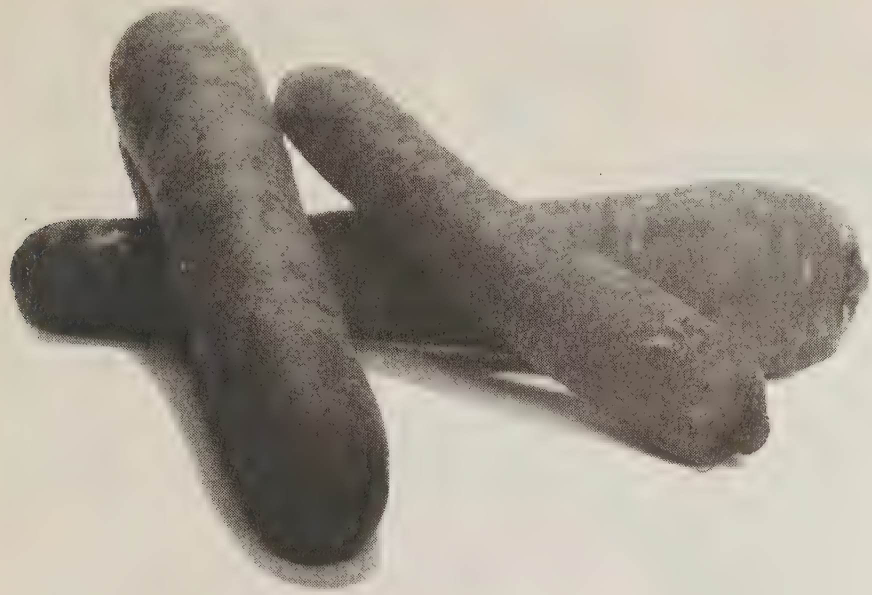
இந்த உணவு அடுக்கில் அடுத்த அரண்டாவது இடத்தைப் பிடித்திருப் பவை பழவகைகள். உண்ண வேண்டிய அளவு தினசரி 250 கிராம் முதல் 300 கிராம் வரை.

நமது ரத்தம் இயற்கையில் காரத்தன்மை உடையது. இது அமிலத்தன்மை உடையதாக மாறும்போதுதான் பலவித நோய்களும் உருவாகின்றன. பழஉணவுகள் காரத்தன்மையுள்ள உணவுகள். இவைகள் சளியை உண்டாக்குவதில்லை. சளியையும், ரத்தத்திலுள்ள கழிவையும் வெளி-யேற்றி ரத்தத்தின் அமில காரத்தன்மையைப் பாதுகாக்க பழங்கள் பெருமளவு உதவி புகின்றன.

இதன் சிறப்பை உணர்ந்துதான் நீழிவு நோயாளிகள் தினமும் 250 கிராம் வரை பழங்களை உண்ணச் சொல்லி நீழிவு சிகிச்சை மருத்துவர்கள் பந்துரைக்கிறார்கள். சீனனியன் அளவு கட்டுப்பாட்டிற்காக குறிப்பிட்ட பழங்கள் தவிர்க்கப்படவேண்டும் என்பது ஒருபுறம்.

நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் ஒழுங்காக வேலை செய்ய அப்பிள் பழத்தைத் தோலுடன் சாறு எடுத்து அருந்துங்கள். தினமும் மது அருந்துபவர்கள் அதிலிருந்து விடுபட விரும்பினால் பப்பாளி சாப்பிடுங்கள். மனநலம் பாதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை மேற்கொண்டுவருவோருக்கு தினமும் நெல்லிக்கனி சாப்பிடக் கொடுங்கள். அதிலிருந்து விரைவில் விடுபடலாம்.

புற்றுநோய், இதயநோயால் பாதிக்கப்பட்டவராயிருந்தால் மாதுளம் பழத்தைத் தினமும் சாப்பிடுங்கள். மேலும் ரத்தத்தை விருத்தியடையச் செய்து அடிக்கடி



ஏற்படும் தலைவலி, பெண்களுக்கு ஏற்படும் முறையற்ற மாதவிலக்கு, இதய படபடப்பு முதலியவற்றை இது நீக்குகிறது.

பழவகைகளுக்கு அடுத்த இடத்தைப் பிடித்திருப்பவை பயறு வகைகளும் (தினமும் 400 கிராம்) தானியங்களும் (தினமும் 250 கிராம்). முளைவிட்ட கோதுமை, வேர்க்கடலை இவற்றில் விற்றமின் பி6 சத்து இருப்பதால் இவை ரத்தக்குழாய்கள் தடிமனாவதைத் தடுக்கிறது.

உங்களின் குழந்தை பிடிவாதக் குழந்தையா? "பருப்புகளின் அரசன்" என்றழைக்கப்படும் பாதாம்பருப்பை சிறிதளவு தினமும் கொடுத்துப் பாருங்கள். செல்லக்குட்டி சமர்த்துக் குட்டியாகிவிடும்.

மனித மூளையிலுள்ள ""லிம்பிக் சிஸ்டம்"" என்ற அமைப்பே நம்மை எப்போதும் மனமகிழ்வுடன் வைத்திருக்க உதவுகிறது. இந்த முறையைப் பாதுகாக்க உதவும் ஓர் எளிய உணவு ஓட்ஸ். நீழிவு, ரத்தக்கொதிப்பு, புகைப்பிடிப்பதில் ஆர்வம், உடற்பருமன், புற்றுநோய் முதலியவற்றையும் ஓட்ஸ் மீல் கட்டுப்படுத்துகிறது. தவிர ஓட்ஸ்சுடன் 50 கிராம் வெங்காயத்தை பச்சையாகச் சாப்பிட கோலை ஊன்றி நடப்பவரும் கோலை வீசி நடக்கலாம்.

பச்சைப்பயறு, நிலக்கடலை, வெல்லம் சேர்ந்த ""நிலக்கடலை பால்பாயாசம்"" வளரும் குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சிக்கும், மூளை தெளிவிற்கும் அதிகப் பயன் அளிக்கிறது.

உலகிலேயே அழகான தலைமுடியைப் பெற்றவர்கள் சுவிட்சர்லாந்து மக்களாம். காரணம் பொஸ்பரஸ், சிலிக்கன் தாது உப்புக்கள் அடங்கிய தானியம் மற்றும் பழ வகைகளை உணவில் நிறைய சேர்த்துக் கொள்வதுதானாம்.

அடுத்த இடத்திலுள்ள பால், தயிர், மோர் இவைகள் புரதச்சத்துக்காகவும் எலும்புகளின் கல்சியத் தேவைக்காகவும் பந்துரைக்கப்படுகின்றன. "நீர் சுருக்கி, நெய் உருக்கி, மோர் பெருக்கி உண்" என்பது நோயற்ற வாழ்விற்காக எம் முன்னோர்கள் கூறிய பொன்மொழி. தயிரை நன்கு கடைந்து வெண்ணெய் எடுத்தபின் மோராக்கி அருந்த சூட்டு நோய்கள் பலவும் தீரும்.

அடுத்த இடத்திலுள்ளவை மாமிசம், மச்சம், எண்ணெய்-கொழுப்பு வகைகள். இவைகளை கூடுமானவரை குறைவாகப் பயன்படுத்தல் நலம்.

ஆக அடிப்படையில் தேவையானவற்றை அதிகம் சாப்பிட்ட வயிற்றை நிரப்பி வண்டி குறைக்கலாம். பின்னர் வாய்க்கு ருசியானவை உண்டு மனைதை நிறைக்கலாம். அதனால் வரும் உடல் நலத்தினால் மனதில் மகிழ்வை நிறைக்கலாம்.

பச்சைப்பயறு, நிலக்கடலை, வெல்லம் சேர்ந்த "நிலக்கடலை பால்பாயாசம்" வளரும் குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சிக்கும், மூளை தெளிவிற்கும் அதிகப் பயன் அளிக்கிறது.

Classifieds



GLOBE AIR TRAVEL
Where service matters

ADRIAN FERNANDO
DIRECTOR

TEL (416) 297 9000
MOBILE (416) 274 1695

TICO

2351 Kennedy Road, Unit 105, Scarborough, Ontario M1T 3G9, Canada
Ottawa (613) 482 1790 Montreal (514) 312 5037 Vancouver (604) 628 2053 Calgary (403) 770 9696
Fax (416) 297 9002 E-mail info@globeairtravel.com www.globeairtravel.com

NEWMARKET Honda
COMMITTED TO THE COMMUNITY.





For all the **honest oppenion** and the **best price** on Honda Vehicles Please call your **friend Sothees.**

SOTHEES 416-704-1179

75 MULOCK DRIVE, NEWMARKET, ON L3Y 4W3



விளம்பரங்களுக்கு அழையுங்கள்

416-759-1818



UTHAYA PHOTO

உதயா போட்டோ

Wedding photos
Out door photos
Passport photos
Family Studio photos
Custom Frames

318 Painted Post Drive
Scarborough ON

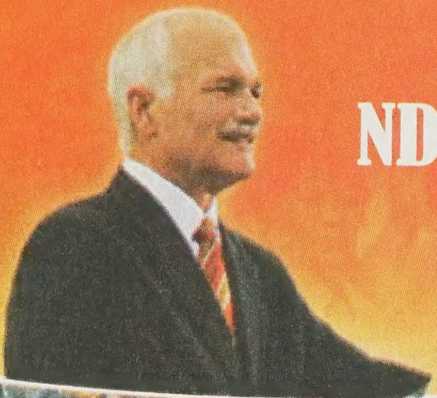
416 500 7770, 416 800 0887

LAKMINI INTERIORS
Lakmini Fernando
Interior Design Consulting & Home Staging
647 261 8227 lakmini.interiors@gmail.com

YASO SINNADURAI
BARRISTER & SOLICITOR, NOTARY PUBLIC
THE LAW OFFICES OF YASO SINNADURA

2100 ELLESEMERE RD SUIT 202
SCARBOROUGH ON M1H 3B7
TEL: 416 265 3456 FAX: 416 265 2770

MISSISSAUGA CONSULTATIONS
AT 905 306 1100



The true supporter of the Tamil people

NDP Leader Hon Jack Layton,

will be addressing a

General Meeting



At The Iyappan Kovil Hall

On Sunday 17th of January at 10:00 am

NDP Leader, Hon. Jack Layton was the only leader of a Federal Political Party who listened, immediately responded and stood up to support and give voice to our struggles against oppression

Other Speakers:

Hon. Peter Julian M.P
A voice of support for the Tamils in the House of Commons

Mr. Nakkeeran V Thangavelu
Political commentater, Writer and Social worker

Ms Rathika Sitsabaiesan
Federal candidate for Scarborough-Rouge River





ALL ARE WELCOME

For Further Details Contact : **647-800-2029**

(Paid for and authorized by Scarborough Rouge River Federal NDP)


To Buy, to Sell and to become a REAL estate agent
Home of the
REAL
Estate Agents
VEEDU
REALTY INC.
BROKERAGE
416-759-6000
VEEDU REALTY Inc.
Brokerage
1345 Morningside Ave., # 8, Toronto, ON, M1B 5K3
www.veedu.com